



**Фонд поддержки детей, находящихся в
трудной жизненной ситуации**



Департамент образования и науки Курганской области

**Государственное бюджетное учреждение
«Центр помощи детям»**

Сборник материалов для родителей «Азбука родительской любви»



Курган,
2018

Сборник материалов для родителей «Азбука родительской любви»/
Сост. О.В. Картаполова - ГБУ «Центр помощи детям». – Курган, 2018. – 79 с.

Рецензенты:

О.В.Мищенко, заведующая Ресурсным центром ГБУ «Центр помощи детям».

М.А.Мягкова, кандидат психологических наук, педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям».

*Издано при содействии Фонда поддержки детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации, в рамках реализации проекта «Мобильный Ресурсный Центр
психолого-педагогической помощи "Позитив"»*

Составитель:

Картаполова О.В., педагог – психолог ГБУ «Центр помощи детям»

Сборник материалов содержит конспекты занятий, способствующих повышению уровня психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и профилактики возможных отклонений в поведении и развитии личности ребенка любого возраста.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Содержание занятий.....	6
3.	Заключение.....	65
4.	Список литературы	66
5.	Приложения.....	68

1. Пояснительная записка

Семья играет особую роль в жизни каждого человека и общества в целом. Именно в семье происходит первичная социализация ребёнка, приобретаются навыки взаимодействия и общения с людьми, формируются образ «Я» и самооценка, самостоятельность и ответственность, а также многие другие качества, которые закладывает фундамент полноценного развития личности.

К сожалению, в современных социальных условиях родители очень часто отчуждены от своих детей, поглощены социально-бытовыми проблемами, а дети предоставлены сами себе. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема приобщения родителей к формированию личности ребёнка. Педагогика подходит к семье как субъекту воспитательной деятельности и, следовательно, сосредоточена на роли семьи в формировании личности, на её воспитательном потенциале и образовательных потребностях, на содержании и формах взаимодействия семьи и школы в образовательном процессе. Воспитательные возможности семьи зависят от многих факторов - её психологического, нравственно-духовного климата, от устойчивости и стабильности супружеских взаимоотношений, от родственных взаимоотношений с прародителями и др. При этом воспитательная ситуация в семьях может быть совершенно различна ввиду демографической структуры семей, социального, материального положения и многих других факторов.

Таким образом, немаловажную роль в воспитании ребенка на определённых возрастных этапах развития его личности играет просвещение родителей по основным вопросам воспитания ребенка в семье.

Представленная в данном сборнике программа «Азбука родительской любви» разработана в рамках проекта «Мобильный Ресурсный Центр психолого-педагогической помощи «Позитив»» при содействии Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации является одной из разработок родительских лекториев, которые помогут родителям расширить свои знания в области детской психологии и педагогики. Данным материалом также могут пользоваться классные руководители, социальные педагоги, педагоги-психологи при организации работы с родителями.

Цель данной программы: повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей.

Задачи:

1. Ознакомление родителей с особенностями и закономерностями психического развития детей.
2. Развитие у родителей потребности в психологических знаниях и использования их при воспитании и обучении детей.
3. Профилактика возможных отклонений в поведении и развитии личности ребенка.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей;
- ознакомление родителей с особенностями и закономерностями психического развития детей;
- актуализация понимания родителями потребности в психологических знаниях и использования их при воспитании и обучении детей;
- развитие у родителей навыков активного слушания, эффективного взаимодействия с детьми, в том числе в конфликтных и кризисных ситуациях.

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема	Всего часов	Кол-во часов	
			теория	практика
1	Безопасность детей в сети Интернет. Роль взрослого в оказании помощи ребенку в кризисных ситуациях.	1,5	1	0,5
2	Как общаться с ребенком? Влияние установок взрослого на психическое развитие ребенка.	1,5	1	0,5
3	Особенности адаптации детей к школе: 1, 5, 10 классы. Как помочь детям учиться?	1,5	1	0,5
4	Ответственное родительство. Поощрения и наказания.	1,5	1	0,5
ИТОГО		6	4	2

Условия реализации программы

Общая продолжительность программы составляет 6 часов. Занятия проводятся 1 раз в квартал. Каждое занятие рассчитано на 1,5 часа: 1 час – теоретический материал, 0,5 часа – практические задания.

Срок реализации программы: 1 год.

1. Оборудование кабинета:

- рабочие места по количеству участников;
- рабочее место преподавателя;
- методические разработки занятий;

2. Комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:

- компьютер;
- экран;
- мультимедиа-проектор для демонстрации видеоматериалов и презентаций, воспроизведения аудиозаписей и музыки;
- доска или флип-чарт.

3. Необходимые материалы для проведения занятий:

- мел или маркер,
- бланки анкет и тестов, ручки,
- раздаточный материал для родителей: памятки, буклеты.

4. Контрольно-измерительные материалы:

- экспресс-опрос для родителей.

Формы контроля

Формы контроля эффективности – экспресс-опрос «Обратная связь», по которому можно оценить степень удовлетворенности родителей проводимыми мероприятиями, осмысление ими полученного опыта, пользы для каждого из участников, а также выявить запросы и пожелания для дальнейшей работы (Приложение № 1).

2. Содержание занятий

Занятие № 1.

Безопасность детей в сети Интернет. Роль взрослого в оказании помощи ребенку в кризисных ситуациях.

Цель: ранняя профилактика суицидального поведения несовершеннолетних, актуализация представлений родителей о психологических особенностях подросткового возраста и влиянии Интернета на детей и подростков, правилах обеспечения безопасности детей и роли родителей в оказании помощи детям в кризисных ситуациях.

Материалы и оборудование: доска или флипчарт, мел или маркер, анкета для родителей, ручки, буклет для родителей «Безопасность детей в сети Интернет», памятка для родителей «Роль взрослых в оказании помощи ребенку в кризисных ситуациях».

Ход занятия:

Часть 1 «Подросток в социальных сетях или как спасти ребенка от пропасти»

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы собрались, чтобы рассмотреть наиболее актуальные проблемы, с которыми сталкиваются подростки, осветить интересы подросткового возраста, проанализировать в формате лектория, вред или пользу приносит Интернет?

Перед началом работы просим вас откровенно ответить на предложенные вопросы, после собрания вы сможете их забрать с собой.

Родителям предлагается раздаточный материал в виде анкеты, время заполнения 3-5 минут.

Анкета для родителей

Ответьте на вопросы «ДА или «Нет»

1. Вы знаете любимые музыкальные группы вашего ребенка, вы слушали его любимую музыку, не критиковали ее? Ваш ребенок сам делится с вами своей любимой музыкой?

2. Вы знаете любимых видеоблогеров вашего ребенка, вы смотрели их сами, знаете их темы, философию, шутки? Ваш ребенок сам Вам показывает наиболее понравившиеся ему ролики?

3. Вы – взаимные друзья в соц.сетях, в которых есть ваш ребенок? Вы обмениваетесь информацией, ссылками, фотографиями?

4. Вы не критикуете наполнение его странички, его виртуальных друзей? Ребенок не закрывает вам доступ к своим страничкам?

5. Ваш ребенок, приходя домой из школы, улицы и т.д., охотно делится с вами новостями, впечатлениями?

6. Ваш ребенок рассказывает вам о своих личных отношениях? Вы знаете, в кого он влюблен, кто его друзья, кого он не любит и почему?

7. Вы разговариваете со своим ребенком о смысле жизни, о праве выбора своего пути, проблемах социума. Вы постоянно говорите ребенку, что поддержите его в любых начинаниях, даже если вам не понравится его выбор?

8. Вы не оскорбляете и не наказываете физически своего ребенка?

9. Вы интересуетесь его мнением по разным вопросам, спрашиваете его совета, делитесь с ним новостями?

10. Вы не задаете ежедневно одни и те же вопросы - клише: «Как дела в школе?», «Что ты ел?», «Уроки сделал?» и т.д.

11. Вы рассказываете о себе, когда вы были ребенком (подростком), о своих проблемах с родителями, учителями, одноклассниками, о своей влюбленности, о своих «плохих поступках», о том, как вы с этим всем справлялись.

Отвечив на все вопросы «да», Вы получаете тот самый необходимый родительский ресурс (доверительные, откровенные, дружеские отношения, полные искреннего внимания к мыслям, чувствам и желаниям ребенка), благодаря которому Вы сможете защитить Вашего ребенка от сотни опасностей, какими бы новыми, страшными и коварными они ни были. И это в наших родительских силах!

Итак, сейчас мы с вами поговорим, что такое Интернет, вред или пользу он несет нашим детям.

Интернет — всемирная система объединённых компьютерных сетей для хранения и передачи информации. Часто упоминается как Всемирная сеть и Глобальная сеть, а также просто Сеть.

Всемирная паутина выполняет достаточно много важных функций, необходимых современному обществу, таких как:

- **коммуникативная** (посредством общения в интернете пользователи могут расширять привычное коммуникативное пространство, общаться с единомышленниками, одноклассниками, пользователями из других стран);

- **развлекательная** (пользователи могут слушать музыку, смотреть фильмы, играть в игры, читать книги);

- **образовательная** (интернет - один из лучших помощников детям во время школьного обучения, он помогает углублять уже полученные ранее знания по тому или иному предмету);

- **познавательная** (позволяет расширить творческий потенциал пользователей, например, получить подробную инструкцию о том, как сделать интересную поделку, прочитать рецензию на только что вышедший фильм или книгу, оставить собственный комментарий по тому или иному поводу);

- **материальная** (предоставление возможности получения заработка, например, написание отзывов или рекомендаций, администрирование сайтов).

Важно понимать: каждое поколение живёт в своём ритме, у каждого времени свои особенности.

Ранее востребованы были газеты и журналы, ярко выражена была дворовая жизнь детей, потом в мир ворвалось телевидение, в 1991 году вышел закон о недопустимости цензуры. Все мы с вами смотрели телепередачи, зарубежные сериалы, переживали за их героев и обсуждали потом это на работе.

Люди среднего возраста общаются в социальных сетях, заводят романтические знакомства, людям пожилого возраста интересен график посадки саженцев или новый рецепт пирога. У подростков более широкий круг запросов, что определяется особенностями их возраста.

Каковы же возрастные особенности подросткового возраста?

В данном возрасте ребенок становится своевольным, несдержанным, болезненно самолюбив, нетерпим и требователен, резок и прямолинеен в суждениях.

Возможно, вы отмечали в поведении своего ребёнка-подростка такие возрастные и психологические особенности, как:

- физическое и душевное недомогание;
- конфликтность, частые капризы;
- неудовлетворенность собой;
- враждебность к окружающим;
- чувство одиночества и непонятности, разочарования;
- подражание взрослой жизни (желание быть взрослым при отсутствии готовности и ответственности, использование атрибутов взрослой жизни для самоутверждения (употребление алкоголя, курение);
- самоопределение себя как личности, подтверждение собственной значимости в глазах противоположного пола;
- стремление выйти из-под опеки родителей, уход в себя, отстаивание личных границ;
- новые внутренние влечения к тайному, необычному, запрещенному, к тому, что выходит за пределы повседневной жизни, интерес к смерти;
- ведущей становится потребность в общении со сверстниками, стремление быть значимым в группе сверстников;
- подверженность влиянию групповых идей.

В этом возрасте дети начинают искать среду, где могли бы найти признание и получить поддержку, одобрение и ощущение безопасности. Удовлетворяя в группе свои различные потребности, подросток связывается с её участниками неформальными узлами солидарности, принимает господствующий в ней стиль жизни и выступает против любых нападков на принятые в ней устои. Такие связи индивида с группой обычно весьма крепки. Для подростков очень часто не имеет существенного значения, социально положительны или отрицательны цели и деятельность группы. Важно лишь, может ли она удовлетворить потребности своих членов, в том числе даже способами, противоречащими правовым нормам. Именно это и определяет привлекательность группы для подростка.

Это происходит в случае, если сам подросток стремится стать членом этой неформальной группы. А если он попадает в такую компанию случайно? Активный отказ – это всегда вызов, конфронтация с группой, заявление о своём несогласии с групповыми нормами, что может вызвать острый конфликт. Пассивный отказ – это форма «позорного поведения», которое вызывает насмешки и издевательства. Подростку необходимо делать выбор: либо идти на конфликт с группой, либо поддаться влиянию сверстников или вообще самоустраниться. В этот момент ребенок должен знать, что он сможет получить поддержку от родителей и близких родственников.

Эти проявления взросления, в той или иной степени, переживал каждый, когда был подростком.

На сегодняшний день в социальных сетях находится множество групп, призывающих к смерти. Информация о данных группах вызвала большой общественный резонанс. Нам бы хотелось познакомить вас с этой информацией более подробно, чтобы вы смогли обезопасить своих детей.

В вышеуказанные группы несовершеннолетние попадают посредством игры, суть которой заключается в том, чтобы пройти несколько этапов, на каждом из которых важно выполнять определённые задания. Они могут быть разнообразны: найти ключ, разгадать послание, привлечь в группу определенное число друзей. За невыполнение заданий дети должны рисовать шрамы на руках или ногах, на следующих этапах наносить себе небольшие порезы на теле. За невыполнения условий игры подростка могут заблокировать (не пропустить в следующий этап).

Найти группы, призывающие к смерти, можно по хештегу # («Хештег» это знак «решетка», означающий тип пометки в социальных сетях и облегчающий поиск сообщений по теме или содержанию): #кит, #киты плывут вверх, #космический кит, #белый кит, #китовой журнал, #море китов, #океан китов, #летающий кит, #тихий дом, #f57, #РАЗБУДИ МЕНЯ В 4:20, #f75, #ринапаленкова, #Ня.пока.

Игра длится 50 дней, и не каждый ребенок может дойти до конца. В финал попадают только **«избранные»**. Что само по себе дает ребенку помимо чувства единения с другими еще и чувство собственной значимости, избранности ("я молодец!", "меня выбрали!"). Более того, об этом нельзя рассказывать взрослым, а это дает еще один сильнейший способ контроля — общую тайну. Наличие особых «ритуалов», таких как порезать руки или написать «эссе о Рине» (первая погибшая от интерактивной игры), сделать рисунки с китами, бабочками или единорогами, - также формируют доверие и причастность к особому кругу. Искусственно нагнетаемая атмосфера таинственности, ореола смерти — классическая цепочка, в которой ты все узнаешь на следующем шаге. Но в конце игры **ребенок может получить главное задание — умереть.**

Одним из условий участия в такой группе является отсутствие отметки о возрасте (для этого дети могут создавать дополнительные странички в интернете).

Признаки поведения, по которым Вы сможете понять, что ребенок состоит в интерактивной игре:

- изменение поведения, депрессивность или, наоборот, необычайная бодрость (бодрость сверх меры);
- ребенок рано ложится спать, а утром его сложно поднять (частичное отсутствие ночного сна, бодрствование с 4:20 до 6 часов утра);
- изменение пищевого поведения (снижение аппетита, уменьшение порции, ребенок скрывает процесс употребления пищи);
- изрезаны части тела (царапины), порезы могут быть нарисованы;
- используют сленг **«выпиливание» (суицид) или ня.пока;**
- в разговорах часто упоминают **Рину Паленкову**, считают ее кумиром. Пишут ее имя и ее слова в школьных тетрадках и на стенах домов (девушка совершила суицид в возрасте 16 лет, прыгнув под поезд, была первой жертвой интерактивной игры);
- рисуют единорогов, бабочек или китов;
- читают книги автора Стейс Крамер, например, «50 дней до моего самоубийства»;
- вы находите ножницы или ножи в личных вещах ребенка (могут пропадать из дома).

В интерактивную игру может попасть абсолютно любой ребенок. Не важно, какими качествами характера он обладает, насколько развиты его интересы. Чем больше подросток увлекается игрой, тем больше размывается грань между игрой и реальностью. Ребенок перестает ощущать опасность происходящего, у него притупляется критическое мышление.

Кроме того, подробное и детализированное освещение подростковых суицидов в СМИ, или когда неизвестные личности стремятся придать такой информации сенсационный характер, смакуют подробности ухода из жизни подростков или их кумиров, описывают методы самоубийств, с чем мы имеем дело в настоящее время, правило вызывает «эффект заражения», что порождает новую волну суицидов в соответствующей возрастной или социальной группе.

Что делать, если Вы заметили у подростка поведенческие признаки принадлежности к деструктивным интерактивным группам?

1. Позвоните, на телефон доверия с единым общероссийским номером (8 800 2000 122), где вы сможете анонимно, бесплатно и конфиденциально получить поддержку и совместно со специалистом (педагогом-психологом) индивидуально проанализировать поведение вашего ребенка.
2. Установите доверительный контакт с собственным ребенком.
3. Старайтесь не минимизировать проблемы подростка.
4. У вас уже есть опыт преодоления различных ситуаций, а у ребенка это впервые, поделитесь с ним своими способами решения проблем.
5. Вспомните ситуации, когда ребенок нуждался в вашей поддержке и постарайтесь оказать ее.
6. Окажите поддержку, проявите заинтересованность в его делах и планах, убедите Вашего ребёнка в том, что он не одинок. Доведите до него мысль о том, что из любой ситуации можно найти достойный выход, и что он может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.

Предложите ребёнку совместно посетить психолога вашего населенного пункта или обратиться за дистанционной психологической помощью.

- Skype каждую среду с 08.00 до 17.00 czn_ko2
- телефон «Доверие» 8 (3522) 46-00-49
- Всероссийская линия детского телефона доверия 8-800-2000-122
- электронная почта csps52td@mail.ru с 08.00 до 17.00
- страница в «В контакте» <https://vk.com/psychologist45>

Сейчас прошу вас посмотреть на те анкеты, которые вы заполняли перед собранием и проанализировать ваши ответы. Начать, в первую очередь, стоит с тех вопросов, на которые вы ответили отрицательно.

Задайте вопрос себе:

- хочу ли я что-то изменить в отношениях с ребенком?
- могу ли я это сделать?
- буду ли я что-то менять в них?
- сделаю ли я это?

Уважаемые родители, мы понимаем, что озвученная информация могла многих шокировать, но нам совершенно не хотелось вас напугать. Целью этого выступления - дать понять насколько ваши теплые, близкие взаимоотношения важны для детей, а озвученная информация поможет нам вместе сберечь их от опасности, которую несут деструктивные группы.

Самая большая мечта каждого родителя, - чтобы дети были здоровы и счастливы и мы, взрослые, на этапе взросления наших детей один из ресурсов которым они могут воспользоваться, чтобы стать такими.

Огромная просьба к вам, придя домой:

- проанализировать вышесказанную информацию, не принимать поспешных решений;
- если вы не знаете с чего начать, поговорите со школьным психологом или позвоните на линию детского телефона доверия;
- учитывайте, что ваша готовность поговорить с ребенком не означает его готовности в данный момент разговаривать с вами;
- договоритесь с ребенком о том, когда и ему, и вам будет удобно поговорить;
- искренне скажите, что тревожитесь за него;
- убедитесь, что ваш ребенок спит ночью, не просыпается в 4-20;
- пересмотрите все ранее озвученные признаки:

- изменение поведения, депрессивность или, наоборот, необычайная бодрость;
- ребенок рано ложится спать, а утром его сложно поднять (бодрствование с 4:20 до 6 часов утра);
- изменение пищевого поведения;
- изрезаны части тела (царапины), порезы могут быть нарисованы;
- используют сленг **«выпиливание» (суицид) или ня.пока;**
- в разговорах часто упоминают **Рину Паленкову;**
- рисуют единорогов, бабочек или китов;
- читают книги автора Стейс Крамер;
- вы находите ножницы или ножи в личных вещах ребенка (могут пропадать из дома).

Подумайте, уверены ли вы, что справитесь с данной ситуацией самостоятельно? Не бойтесь обратиться за поддержкой и помощью к специалистам, если чувствуете, что сами не справляетесь.

Если вы выявили вышеуказанные признаки или стали свидетелем обращайтесь за помощью и поддержкой на Всероссийскую линию детского телефона доверия 8-800-2000-122 (анонимно, круглосуточно, бесплатно), или присылайте скриншоты страниц на электронную почту csps52td@mail.ru. Специалисты совместно с вами проанализируют все поведенческие признаки, разработают план дальнейших действий или развеют ваши тревоги.

Часть 2. «Безопасность детей в сети Интернет»

К сожалению, интерактивные игры и «группы смерти», это не все опасности, которые несет Интернет. Поговорим сейчас подробнее о том, как защитить детей и подростков от негативного влияния Интернета.

Ребенок в информационном обществе. Какой он?

Что **7-8-летние** делают в Интернете?

Дети этого возраста любят путешествовать по Интернету и играть в сетевые игры. Возможно, они используют электронную почту и могут также заходить на сайты и чаты.

Что **9-12-летние** делают в интернете?

Младший подростковый возраст — время быстрых изменений в жизни. Хотя дети все еще сильно зависят от своих родителей, они уже хотят некоторой свободы. Ребята начинают интересоваться окружающим миром, и отношения с друзьями становятся для них по-настоящему важными.

Дети этого возраста используют Интернет для разработки школьных проектов. Кроме того, они загружают музыку, пользуются электронной почтой, играют в игры и заходят на фанатские сайты своих кумиров. Их любимый способ общения — мгновенный обмен сообщениями.

Что **подростки** делают в интернете?

Они скачивают музыку, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями и играют. Кроме того, подростки активно используют поисковые машины. В этом возрасте Интернет становится частью социальной жизни детей: в Интернете они знакомятся и проводят время, ищут информацию, связанную с учебой или увлечениями. В этом возрасте дети, как правило, проходят через период низкой самооценки, ищут поддержку у друзей и неохотно слушают родителей.

Мальчики в этом возрасте склонны сметать все ограничения и жаждут грубого юмора, крови, азартных игр и картинок для взрослых. Девочкам больше нравится общаться в чатах; и юные дамы более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

Родителям может быть очень сложно узнать о том, чем их ребенок занимается в Интернете. В этом возрасте дети также склонны к риску и выходу за пределы дозволенного.

Дети 13–15 лет могут захотеть сохранить свои действия в тайне, особенно если родители раньше не интересовались и не узнавали о способах использования Интернета ребенком. Родителям важно продолжать следить, как в этом возрасте их дети используют Интернет.

Общение в Интернете

Крупнейшая социальная сеть в мире Facebook насчитывает 1 млрд. пользователей, 500 тыс. заходят ежедневно.

Количество пользователей социальной сети "ВКонтакте" превышает 140 млн. человек, при этом ежедневно на ее сайт заходят более 38 млн. пользователей.

В мире насчитывается около 200 млн. блогов, каждый месяц появляется 3 млн. новых блогов.

Каждую секунду публикуется 750 сообщений в Twitter.

Каждую секунду 8 человек на планете становятся частью какой-либо из существующих социальных сетей.

80% пользователей доверяют мнению своих онлайн-друзей больше, чем своим реальным товарищам.

Что дает общение в Интернете?

- Самопрезентация.
- Формирование и поддержание отношений.
- Управление личной сетью контактов.

Риски при общении в Интернете:

- Агрессия в интернете (троллинг, кибербуллинг).
- Общение с незнакомцами.
- Незаконные контакты (груминг).

Риски, существующие в Интернете:

- Коммуникационные риски.
- Интернет-зависимость.
- Контентные риски.
- Технические риски.
- Потребительские риски.

Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя незаконные контакты, киберпреследования, киберунижения и др. Для подобных целей используются чаты, онлайн-мессенджеры, социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

Агрессия в Интернете:

Троллинг - вид виртуальной коммуникации с нарушением этики сетевого взаимодействия, выражающийся в виде проявления различных форм провокативного агрессивного, издевательского и оскорбительного поведения.

Кибербуллинг - агрессивное, умышленное действие, совершаемое группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта, повторяющееся неоднократно и продолжительное во времени в отношении жертвы, которой трудно защитить себя.

Результаты исследований:

- 23% российских детей являются жертвами буллинга.
- В Европе 19% детей признались, что сталкивались с буллингом.
- Пятая часть детей подвергается буллингу чаще 1 раза в неделю.
- Основная возрастная группа жертв – 11-12 лет.

- Перепалки, или флейминг.
- Нападки.
- Клевета.
- Самозванство.
- Надувательство.
- Отчуждение.
- Киберпреследование.
- Хеппислепинг.

Характерные особенности жертв буллинга:

- пугливы;
- чувствительны;
- замкнуты и застенчивы;
- тревожны, неуверены в себе;
- несчастны;
- склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;
- не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются с взрослыми, нежели со сверстниками;
- мальчики могут быть физически слабее своих ровесников.

Что делать?

Объясните детям, что при общении в интернете нужно быть дружелюбным – читать грубости так же неприятно, как и слышать.

Если у вас есть информация, что кто-то из друзей или знакомых вашего ребенка подвергается буллингу, сообщите об этом классному руководителю – необходимо принять меры по защите ребенка.

Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Лучший способ испортить хулигану его выходку – полный «игнор».

Поддерживайте доверительные отношения с вашим ребенком, чтобы вовремя заметить, если в его адрес начнет поступать агрессия или угрозы. Убедитесь, что оскорбления из сети не перешли в реальную жизнь.

Помогите ребенку найти выход из ситуации – заблокировать обидчика, написать жалобу модератору, потребовать удаление странички.

С чем сталкиваются пользователи?

Около 30 % всех обращений на Линию помощи «Дети онлайн» касаются технических рисков.

Технические риски - кибердеятельность по отношению к пользователю, которая включает в себя: вирусную атаку, спамминг, взлом страниц, онлайн-мошенничество и т.д. Например, «Ваш компьютер заблокирован, отправьте СМС на номер...»

Опасные ссылки - с помощью подобных методов происходит распространение вредоносных программ, реклама товаров и сайтов, которые содержат запрещенные препараты или поддельную продукцию.

Груминг - общение между взрослыми и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка.

Что делать?

Будьте в курсе, с кем ребенок общается в сети.

Объясните ребенку, что нельзя разглашать в интернете информацию личного характера, пересылать виртуальным знакомым свои фотографии или видео.

Объясните ребенку опасность встречи с незнакомыми людьми из интернета. На реальную встречу с интернет-другом надо обязательно ходить в сопровождении взрослых.

Объясните ребенку, что в Интернете тема любви часто представляется в неправильной, вульгарной форме.

Контентные риски (содержание) - материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую, расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

Распространение информации в интернете

Сегодня пользователи сами создают и распространяют свой собственный контент с помощью технологий WEB 2.0.

Сайты с содержанием, созданным пользователями – Википедия, блоги и сайты для размещения изображений и видеопroduкции

Сайты общения и социальные сети – личные профили, могут содержать как персональные данные, так и фотографии, видеоматериалы, музыкальные записи и ссылки материалы других пользователей

Виртуальные миры – участники выбирают, настраивают или создают персонажей, которые могут взаимодействовать между собой.

Онлайн-игры – в процессе общения пользователей создаются уникальные «игровые миры».

Около 40% школьников сталкивались с изображениями сексуального характера в сети. В чем причина?

Важно понимать, из-за чего произошла встреча ребенка с нежелательными материалами: из-за того, что ребенок целенаправленно «полез» на «взрослый» сайт или же это случайное столкновение.

Что делать родителям?

1.Используйте технические средства ограничения доступа: родительский контроль, контентная фильтрация, настройки безопасного поиска.

2.Расскажите ребенку о негативной информации в сети.

3.Покажите, как действовать при столкновении с запрещенными сайтами, куда обратиться.

4.Следите за активностью ребенка в сети, проверяйте сайты, которые он посещает.

5.Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Приучите его рассказывать о том, что происходило за день в интернете, обсуждайте это.

Советы по безопасности. Как Вы можете защитить своих детей:

1.Создайте список домашних правил Интернета при участии детей.

2.Используйте программы по защите детей в сети.

Существует ряд программ, позволяющих защитить собственного ребенка от посещения, нежелательных сайтов.

KidGuard - программа, позволяющая родителям оградить своих детей от нежелательного контента в Интернете.

Stop P-O-R-N - программа для родительского контроля и блокировки порнографического контента.

SafeDNS Agent. С помощью SafeDNS родители могут защитить своих детей от порнографических и других нелегальных интернет-ресурсов.

Программа «Интернет-Цензор» – Интернет—фильтр, предназначенный для блокировки потенциально опасных для здоровья и психики подростка сайтов.

Хотите оградить ребенка от опасных и вредных сайтов? Используйте бесплатное программное обеспечение «Интернет Цензор» - это быстро и очень просто!

Лучшее решение для защиты ребенка в Интернете! В основе работы Интернет Цензора лежит технология "белых списков", гарантирующая 100% защиту от опасных и нежелательных материалов. Программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

Более подробную информацию о программе, возможность бесплатно скачать программу вы можете на странице <http://www.icensor.ru/soft/>

Родителям демонстрируется работа с данной программой, показывается, как можно добавить сайт в «белый» или «черный» список.

1. Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы вы говорили о чем-то другом.

2. Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.

3. Позволяйте детям заходить на детские сайты только с хорошей репутацией.

4. Научите детей никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете.

5. Научите детей не загружать программы без вашего разрешения — они могут ненарочно загрузить вирус или шпионскую программу.

6. Чтобы ребенок не мог заниматься чем-то посторонним без вашего ведома, создайте для него учетную запись с ограниченными правами.

7. Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится.

8. Настаивайте на том, чтобы дети предоставили вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы могли убедиться, что они не общаются с незнакомцами.

9. Расскажите детям об ответственном поведении в Интернете. Ребята ни в коем случае не должны использовать Сеть для хулиганства, сплетен или угроз другим.

10. Если вы обеспокоены безопасностью ребенка при его работе в Интернете или при использовании мобильной связи; если ребенок подвергся опасности или стал жертвой сетевых преследователей и мошенников, обратитесь на линию помощи «Дети онлайн». Эксперты помогут решить проблему, а также проконсультируют по вопросу безопасного использования детьми мобильной связи и Интернет. Позвоните по телефону 8-800-25-000-15 (звонок по России бесплатный, прием звонков осуществляется по рабочим дням с 9-00 до 18-00 мск). Или направьте Ваше письмо по адресу: helpline@detionline.com

Подробнее о Линии помощи вы можете узнать на сайте <http://detionline.com>

И последний мой совет Вам – будьте внимательны к своим детям!

Внутрисемейные правила пользования Интернетом

Перед тем как дети начнут осваивать Интернет необходимо обсудить и договориться о правилах поведения в сети. Соглашение о семейных правилах пользования сетью можно оформить с ребенком письменно, распечатать,

- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Групповое обсуждение: Что должны делать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

Выслушать ответы родителей, обобщить, записать варианты на доске или флип-чарте. В случае, если названы не все, дополнить:

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком.
2. Говорите о перспективах в жизни и будущем.
3. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство?
4. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.
5. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
6. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.
7. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.
8. Вовремя обратитесь к специалисту.

Работа в малых группах (3-8 чел.)

Психолог распределяет между группами варианты ответов из группового обсуждения. Задание: назвать конкретные примеры, что должны делать и говорить родители, для того, чтобы достичь результата. На обсуждение дается 3-5 минут. Выслушать ответы родителей, обобщить. В случае, если названы не все, дополнить:

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком.

Как этого достичь?

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности

запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

2. Говорите о перспективах в жизни и будущем.

Что это значит? Как это делать?

У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

3. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство?

Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

4. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.

Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

5. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

6. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления (уточнить, какие).

7. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.

Иногда родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

8. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

В заключении.

Психологи определяют период подросткового возраста с 10 до 15 лет.

Во время этого периода меняется поведение подростка, его эмоциональные реакции и мировоззрение в целом. Иногда доходит до того, что родители/взрослые перестают понимать подростка, часто говоря: «его как будто подменили». Так, еще вчера понятный, «свой» ребенок, становится вдруг незнакомцем и практически чужим.

В связи с этими бурными, стремительными изменениями подростковый возраст часто называют кризисным. Кризис - это решающий поворотный момент в жизни любого человека. Во многих языках слово «кризис» состоит из сочетания двух слов: опасность (риск) и возможность. Опасность — не пройти этот кризис, этот период, но, пройдя его, для человека открывается дверь к новым возможностям, новым путям.

Лев Толстой называл подростковый возраст «пустыней отрочества». «Пустыня» - так как прежние «детские» представления, ценности уже разрушены, а новые еще не сформировались. Подростку мучительно осознавать, что он уже не ребенок, но еще не взрослый. Чтобы как-то справиться с этим состоянием, подросток начинает путь изнурительных исканий через осмысление своих и чужих поступков, через отстаивание себя и своего мнения.

Родитель может испытывать по отношению к растущей самостоятельности своего ребенка противоречивые, двойственные чувства: с одной стороны, радоваться этому, а с другой, тревожиться и даже опасаться этого.

Все, что делает подросток, отстаивая свою самостоятельность — это его уникальная подготовка к взрослой жизни, где он сможет проявлять себя активным, целеустремленным, успешным человеком, тем, кем родители хотят его видеть. И тогда задача родителя на этом возрастном этапе — подготовить своего ребенка к взрослой жизни, поддерживая его в его самостоятельности и развивая ее.

Точно так же, как родитель учил своего маленького сына или дочь говорить, ходить, есть, убирать игрушки и т.п., все то, что помогало ребенку успешно перейти на следующий уровень взрослости, все то же самое, но в контексте самостоятельности родитель делает сейчас - учит подростка принимать решения, взвешивать все «за» и «против», аргументировать свою точку зрения, планировать и организовывать время, нести ответственность за собственный выбор и поступки. Все это - подготовка ребенка к взрослой, самостоятельной и успешной жизни.

Родителям выдаются буклет «Безопасность детей в сети Интернет» (Приложение 2), памятка «Роль взрослых в оказании помощи ребенку в кризисных ситуациях» (Приложение 3).

Экспресс-опрос «Обратная связь»

Родителям предлагается заполнить бланки экспресс-опроса.

Благодарим за внимание! До следующей встречи!

Занятие № 2.

Как общаться с ребенком? Влияние установок взрослого на психическое развитие ребенка.

Цель: профилактика возможных отклонений в поведении и развитии личности ребенка, информирование родителей о влиянии установок взрослого на

психическое развитие ребенка, развитие навыков позитивного общения и рефлексии, обучение практическому приему «Я-высказывания».

Материалы и оборудование: видеоролик «Три качества родительских посланий», флип-чарт, маркеры черного и красного цветов, заголовки (план лекции), пособие «Кувшин эмоций», раздаточный материал: бланки теста «Родительская позиция», буклет «Общаться с ребенком. Как?», карточки с фразами к упражнению «Позитивные высказывания», ручки.

Ход занятия:

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы поговорим о том, как правильно общаться с ребенком, как влияют установки взрослых, в первую очередь, родителей, на психическое развитие детей. В нашей беседе мы обсудим следующие вопросы:

1. Тест «Родительская позиция»
2. Влияние установок взрослого на психическое развитие ребенка
3. Безусловное принятие
4. «Кувшин» наших эмоций
5. Чувства родителей. Как с ними быть?
6. Помощь родителей
7. Как можно запретить не запрещая
8. 15 способов сказать ребенку «Я тебя люблю»
9. Мирные способы борьбы с непослушанием
10. Памятка родителям от ребенка

Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители и справляемся ли с нашими обязанностями?

Конечно, не существует готовых рецептов воспитания ребенка. Наверняка у вас сформировались свои собственные правила.

Предлагаю вам тест, который помогает разобраться, насколько верна ваша родительская позиция, не совершаете ли вы каких-нибудь ошибок в воспитании.

Итоги теста обрабатываются лично вами, листочки с результатами остаются у вас (так называемая самодиагностика), поэтому максимально честно отвечайте на вопросы, чтобы получить верный результат.

Родителям предлагается раздаточный материал в виде теста, время заполнения 3-5 минут.

Тест «Родительская позиция»

Конечно, не существует готовых рецептов воспитания ребенка. Наверняка у вас сформировались свои собственные правила, методы и секреты. Предлагаем вашему вниманию тест, который поможет разобраться, насколько верна ваша родительская позиция, не совершаете ли вы каких-нибудь ошибок в воспитании.

Перед вами 15 утверждений. На первый взгляд может показаться, что не все они имеют отношение к воспитанию. Тем не менее, против каждой фразы поставьте балл, соответствующий вашему суждению по данному вопросу.

Пользуйтесь следующей шкалой:

- 1 – категорически не согласен
- 2 – я не спешил бы с этим соглашаться
- 3 – это, пожалуй, верно
- 4 – совершенно верно, я считаю именно так

1. Родители должны предвидеть все проблемы, с которыми может столкнуться ребенок, чтобы помочь ему их преодолеть.
2. Хорошая мать должна пожертвовать карьерой ради воспитания ребенка.
3. Маленького ребенка не стоит оставлять одного даже на несколько минут.
4. Правильно, когда у ребенка есть четкие инструкции, как нужно поступать в той или иной ситуации.
5. Хорошо, если ребенок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушениями психики.
6. Воспитание – это тяжелый труд.
7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.
8. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.
9. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.
10. Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
11. За семейным столом лучшие кусочки должны доставаться ребенку.
12. Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контактов с окружающими.
13. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников ребенок выбирает себе в друзья.
14. Если ребенок чего-то боится, это означает, что родители что-то упустили в его воспитании.
15. Каждый, даже незначительный проступок ребенка следует рассматривать самым серьезным образом.

Посчитайте баллы (помощь каждому участнику по необходимости).

Если сумма составила **свыше 40 баллов**, то такую семью, скорее всего, можно назвать детоцентристской, то есть интересы ребенка – главный мотив поведения родителей. Это выражается в том, что психологи называют чрезмерной опекой. В подобных семьях взрослые все решают за ребенка, стремятся всячески оградить его от подлинных и мнимых опасностей, заставляют следовать всем своим требованиям, суждениям, настроениям. В результате у ребенка формируется пассивная зависимость от родителей, которая по мере взросления все больше препятствует личностному росту. В таком случае авторы теста рекомендуют родителям больше доверять ребенку, верить в него, учить его прислушиваться к собственным интересам. Ведь верно замечено: «Воспитывать детей – значит, учить их обходиться без нас».

От 25 до 40 баллов означает достаточное, но не чрезмерное внимание. Родителям рекомендуется сохранять этот уровень отношений.

Если сумма **менее 25 баллов**, то такие родители недооценивают себя как воспитателя, слишком полагаются на случай и благоприятное стечение обстоятельств. В таком случае родителям рекомендуется уделять ребенку больше внимания и заботы.

Влияние установок взрослого на психическое развитие ребенка

Открытость, ранимость и внушаемость детей делают их очень чувствительными к негативным воздействиям. Поэтому их здоровье особенно подвержено влиянию психологических факторов. С помощью своих позитивных установок родители и педагоги могут восполнять ресурс сопротивляемости для организма ребенка.

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое – сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо-эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел...» и т. д.

Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое «подвергают сомнению», ставя психо-экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами.

Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость - глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Давайте рассмотрим некоторые родительские установки и подумаем, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

Как часто мы говорим детям...

Ты меня с ума сведешь!

Что бы ты без меня делал!

Уйди от меня! Я занята.

Посмотри, что ты натворил!

Это надо делать не так...

Когда же ты научишься?

Сколько раз я тебе говорила!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

А эти слова ласкают душу ребенка:

Ты мой любимый!

Ты очень многое можешь!

Что бы мы без тебя делали?!

Я помогу тебе...

Я радуюсь твоим успехам!

Что бы ни случилось, твой дом - твоя крепость.

Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Много в процессе воспитания детей зависит не от опыта и знаний родителей, а от их умения чувствовать и догадываться.

Интерактивное упражнение «Сказав это, исправьтесь...»

Психолог называет одну негативную фразу-установку, записывает её на флип - чарте (или на доске) маркером черного цвета, просит участников исправить данную фразу на позитивную, выслушивает ответы родителей, обобщает. Зачеркивает негативную фразу, записывает позитивную маркером красного цвета.

Для работы со следующей фразой можно пригласить активных участников из зала.

Негативные установки	Позитивные установки
Сказав это,	исправьтесь:
Не твоего ума дело... Столько сил мы тебе отдали, а ты.... Не будешь слушаться – отдам тебя назад! Вечно ты во всё лезешь!	Твое мнение всем интересно... Мы любим и понимаем тебя Какое счастье, что ты у нас есть!... Что бы мы без тебя делали?!

Становясь взрослыми, многие люди стараются поскорее забыть своё детство. Забывая детство, взрослые не могут понять своих собственных детей. Они требуют от детей такой же осмысленности поступков, какую сами обрели за годы жизни, а жизнь, наверняка, имела время и нашла чему их поучить.

Дети ещё не были взрослыми.

Всё, что они могут понять о правилах поведения, отношениях между людьми, исходит из опыта взаимодействия, прежде всего, со своими же родителями. Общение с родителями – первый социальный опыт ребёнка.

Оказалось, что большинство тех родителей, которые обращаются за психологической помощью по поводу трудных детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Специалисты пришли к выводу, что стиль родительского взаимодействия **непроизвольно «записывается»** в психике ребёнка. Это происходит очень рано, ещё в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно.

Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

«Со мной никто не возился, и ничего, вырос», - говорит папа, не замечая, что вырос-то он как раз человеком, который не считает нужным заниматься с сыном, наладить с ним тёплые, дружеские отношения.

Существует один общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребёнком оказываются безуспешными. Принцип этот – безусловное принятие. Что он означает?

Безусловное принятие.

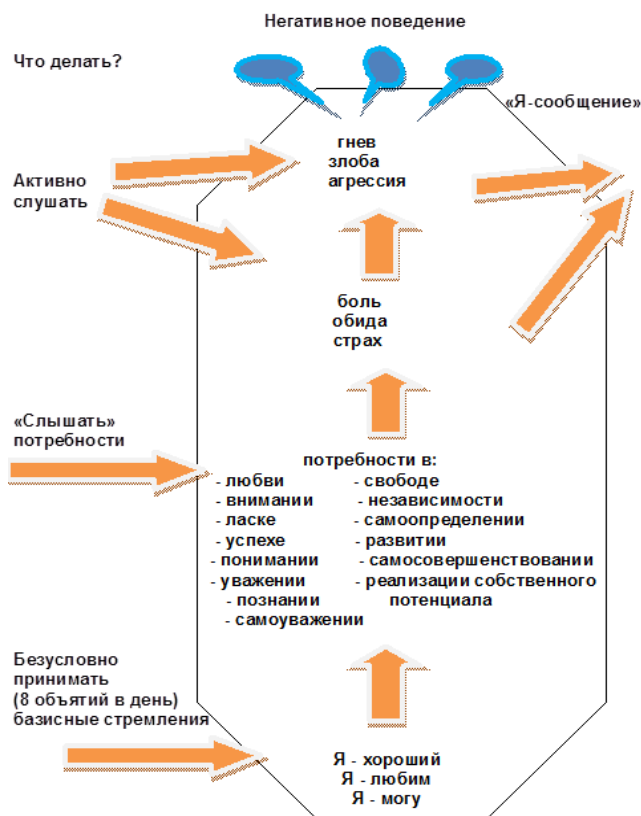
Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребёнка. Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если

ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь...(лениться, драться, грубить), не начнёшь...(хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)». Прислушайтесь: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...»

Безусловно принимать ребёнка – 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!**

Кроме того, ребёнку нужны знаки безусловного принятия: приветливые взгляды, ласковые прикосновения, прямые слова: «Как хорошо, что ты у нас есть!», «Я рада тебя видеть!», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе»...Нужно обнимать ребёнка несколько раз в день. Доказано, что **четыре объятия** совершенно необходимы каждому **просто для выживания**, а **для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий** в день! Подобные знаки ребёнку нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

«Кувшин эмоций»



Самооценка, которая у ребёнка, в первую очередь, зависит от того, как с ним обращаются взрослые или, другими словами, отношение детей к самим себе, формулируется ими как «Я - хороший», то есть соответствует норме, является базисным стремлением человека.

Часто родители спрашивают: «Если я принимаю ребёнка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться?»

Выслушать ответы родителей.

Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Ведь родители тоже волнуются, сердятся, устают, обижаются... Эмоции надо выражать, но выражать особым образом, соблюдая при этом следующие **правила**:

- Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом (*сравните: Я очень расстроилась, узнав, что ты не выполнил домашнее задание ИЛИ Ты ни на что не годен: не можешь даже домашнее задание сделать!*).

- Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания (*например: Мне очень жаль, что ты поссорился с другом ИЛИ На друзей нельзя сердиться*).

- Недовольство действиями ребёнка не должно быть систематическим, иначе оно перерастёт в неприятие его.

Чувства родителей. Как с ними быть?

Что делать с эмоциями?

Если ребёнок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о ребёнке и его поведении. Высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями», так как все они содержат личные местоимения: я, мне, меня.

Например:

«Ты-сообщения»	«Я-сообщения»
Ну что у тебя за вид!	Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и мне стыдно от взглядов соседей.
Ты не мог бы потише?!	Меня очень утомляет громкая музыка.

Помощь родителей. Осторожно!

Часто родители указывают детям на допущенные ошибки, неточности, хотят вмешаться, научить, показать. Всегда ли подобное вмешательство необходимо? Нужно ли указывать на ошибки, приносит ли это пользу?

Выслушать ответы родителей.

Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. Вот он отцепился от вашего пальца и делает первые неуверенные шаги. При каждом шаге он с трудом удерживает равновесие, покачивается, напряжённо двигает ручонками. Но он доволен и горд! Мало кому из родителей придёт в голову поучать: «Разве так ходят? Смотри, как надо!» Или: «Ну что ты всё качаешься? Сколько раз я тебе говорила, не маши руками! Ну-ка, пройди ещё раз, и чтоб всё было правильно!»

Комично? Нелепо? Но так же нелепы с точки зрения психологии любые критические замечания, обращённые к человеку, который учится что-либо делать сам! Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой всё в порядке! Ты, конечно, справишься!»

«Давай вместе»

Другое дело, если ребёнок натолкнулся на серьёзную трудность, с которой не может справиться. Тогда позиция невмешательства не годится, она может нанести только вред.

Папа одного мальчика рассказывает: «Подарили мы сыну на день рождения конструктор. Он обрадовался, сразу стал его собирать. Было воскресенье, и я

играл с младшей дочкой на ковре. Через пять минут слышу: «Пап, не получается, помоги!» А я ему в ответ: «Ты что, маленький? Сам разбирайся». Мальчик погрузился и скоро бросил конструктор. Так с тех пор к нему и не подходит».

Если ребёнку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. Очень хорошо начать со слов: «Давай вместе!» Эти волшебные слова открывают ребёнку дверь в область новых умений, знаний и увлечений. Дела вместе – это золотой запас ребёнка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему их называли зоной ближайшего развития. Возьмите на себя только то, что ребёнок не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребёнком новых действий постепенно передавайте их ему.

Но что делать, если многие обязательные дела ребёнок вполне освоил, ему уже ничего не стоит собрать игрушки или застелить постель, но он это упорно не делает!

Причины непослушания могут быть разными. Возможно, вы ещё не прошли с ним весь необходимый путь. Ведь это вам кажется, что ему одному легко расставить все игрушки по местам. Наверное, если он просит «давай вместе», то это не зря: возможно, ему ещё трудно организовать себя, а может быть, ему нужно просто ваше участие, моральная поддержка. Но чаще корень негативного упорства и отказов лежит в отрицательных переживаниях. Часто это переживания из-за взаимоотношений между детьми и родителями. Главное условие, без которого любая помощь ребёнку превращается в свою противоположность - это дружелюбный тон общения. «Руководящие указания», наверное, где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребёнком. Как только они появляются, прекращается работа вместе. Ведь вместе – значит на равных. Не следует занимать позицию над ребёнком; дети к ней очень чувствительны и восстают против неё. Тогда-то они и начинают сопротивляться «необходимому», не соглашаться с «очевидным», оспаривать «бесспорное».

Помочь ребёнку легче и быстрее организовывать себя и свои дела можно с помощью внешних средств. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы, инструкции.

Чтобы избежать конфликтов принуждения, родителям следует не забывать о том, что личность и способности ребёнка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом. Это может быть игра в куклы, в машинки, общение с друзьями, игра в футбол... Некоторые из этих занятий могут показаться вам пустыми, даже вредными. Однако, помните: для него они важны и интересны, и к ним стоит относиться с уважением.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела своего ребёнка и передавайте их ему. Речь идёт о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашему сыну или дочери взрослеть. Это делает ребёнка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения – более спокойными и радостными. Позвольте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Как слушать ребёнка?

Причины трудностей ребёнка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. В таких случаях, когда у ребёнка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребёнка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. При этом важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

Приведем пример:

Мама укладывает четырёхлетнюю Машу спать, и девочка просит посидеть с ней.

ДОЧЬ: Мамочка, ну ещё капельку, ну чуть-чуть!

МАМА: Машенька, уже поздно, все ребята спят.

ДОЧЬ: Целый день одна и одна, не хочу больше!

МАМА: Ты же целый день с ребятами в саду играешь...(Вспоминает активное слушание.) Ты чувствуешь себя одинокой...

ДОЧЬ: Да, ребят много, а маму в сад не пускают...

МАМА: Ты скучаешь без меня.

ДОЧЬ: Скучаю, а Саша дерётся.

МАМА: Ты на него сердита.

ДОЧЬ: Он мою игру поломал!

МАМА: И ты расстроилась...

ДОЧЬ: Нет, я его толкнула, а он меня кубиком по спине.

МАМА: Было больно...

ДОЧЬ: Больно, а тебя нет!

МАМА: Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела.

ДОЧЬ: Я хотела с тобой пойти...

МАМА: Пойти...

ДОЧЬ: Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я всё жду-жду, а ты не ведёшь...

Как видите, этот способ даёт сразу несколько результатов:

- Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребёнка.
- Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается.
- Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.

Чтобы не допускать разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку.

Самооценка	Особенности поведения	Отношение к ошибкам	
		своим	чужим
Адекватная	Активность, общительность, оптимизм	В целом – адекватное, могут огорчаться; свои стараются исправить, чужим сочувствуют	
Высокая	Стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах	Чаще предпочитают не исправить, а забыть, не думать о них	Сравнительно безразличное
Завышенная	Высокомерие, бестактность. Переоценка своих возможностей, недооценка чужих	Считают случайными, вызванными посторонними факторами	Считают закономерными, само собой разумеющимися
Низкая	Неуверенность в себе, застенчивость, повышенная тревожность	Переживают, но не стремятся исправить	Сравнительно безразличное
Заниженная	Пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих	Считают закономерными, воспринимают как должное	Оправдывают, считают случайными

Как можно запретить не запрещая?

Как не надо говорить	Что думает ребенок	Как сказать правильно
Не прыгай на краю. Упадешь!	Проверим!	Стой! Осторожно, край! Посмотри...
Нельзя рисовать на обоях.	Буду!	Вот большой лист, рисуй здесь!
Не лезь в эту лужу!	Я не лезу. Только попробую...	Лужа глубокая, обойди ее с краю.
Не шуми!	Буду!	Давай послушаем тишину...
Нельзя смотреть телевизор, пока не сделаешь уроки!	<i>сразу два отрицания</i>	Тебе можно смотреть телевизор после того, как сделаны уроки.

В разговоре с детьми негативные приказы и утверждения не годятся. А годятся и подходят ПОЗИТИВНЫЕ, КОНСТРУКТИВНЫЕ, ПОМОГАЮЩИЕ и ПОДБАДРИВАЮЩИЕ ребёнка высказывания взрослых.

Интерактивное упражнение «Позитивные высказывания»

Психолог раздает участникам карточки с привычными фразами, просит участников прочитать её вслух и предложить свой вариант - исправить данную фразу на позитивную. Выслушивает ответы родителей, при необходимости поправляет, подсказывает.

привычная фраза	позитивная фраза
Не сиди криво! Сутулым станешь!	
Не пропусти обед в школе! Желудок испортишь!	
Не залезай высоко – упадешь!	
Не снимай варежки! Руки замерзнут!	
Не пойдешь гулять, пока не уберёшь в своей комнате!	
Не смей заходить в дом в уличной обуви!	
Не будешь зубы чистить – они заболят и выпадут!	

Мирные способы борьбы с непослушанием

Таймер

Мотивационный прием, который задействует естественное стремление ребенка быть во всем первым. Заведите часы (будильник, таймер) на то время, к которому нужно выполнить задание, и скажите ребенку: «Тебе нужно одеться (раздеться, дорисовать рисунок, доесть кашу, прибрать игрушки и т.д.) до того, как прозвучит сигнал».

Обычно дети любят выигрывать и поэтому будут стараться выполнить задание как можно быстрее. Это очень эффективно, ведь таким образом ребенок справится вовремя, и вам не нужно будет постоянно его подгонять.

Использование данного приема поможет избежать конфликта, так как ситуацию контролируете не вы, а часы.

Бабушкино правило

Высказывание, составленное по форме: «Когда сделаешь А (то, что нужно сделать), можешь делать Б (то чего хочет ребенок)». Не заменяйте слово «когда» на «если», так как в этом случае ребенок обязательно спросит: «А что будет, если я не сделаю А?».

Бабушкины правила основаны на пословице «Сделал дело – гуляй смело» и по этому очень эффективны, поскольку в высказывании содержится обещание поощрения за хорошее поведение.

Похвала

Словесное поощрение хорошего поведения. Хвалите поведение, а не ребенка. К примеру, вместо того чтобы сказать: «Все скушала – вот молодчина!», - похвалите дочку так: «Я рада, что ты все скушала». Ведь в первом случае вы, сами того не желая, ставите ребенка в зависимость от поведения. Иными словами, дайте дочке понять, что она хорошая, пока во всем вам угождает, а если сделает что-нибудь не так, то сразу станет плохой. Воспитание должно основываться на вере в то, что в детях изначально заложено стремление к добру, желание быть хорошими и послушными. Мы оцениваем и пытаемся изменить к лучшему не детей, а их поведение.

Замечание

Короткое высказывание, включающее в себя, во-первых, приказание прекратить неподобающее поведение, во вторых, причину по которой нужно это сделать, и, в-третьих, альтернативный вариант поведения. К примеру, если ваш малыш дерется с другими детьми, остановите его такими словами: «Перестань драться – детям больно, когда ты их бьешь. Если хочешь игрушку, вежливо попроси своего друга дать ее тебе».

Правило

Высказывание воспитательного характера, в котором описывается желаемое поведение и приводится его обоснование. К примеру: «Грязную одежду складывать в корзину для белья, чтобы не приходилось собирать ее по всему дому. А теперь, чтобы лучше запомнить это правило, сложи в корзину свои грязные вещи». Установив правила поведения и объяснив их детям, можно избежать многих проблем.

Тайм-аут

Непродолжительный промежуток времени, который ребенок должен провести в одиночестве, обычно из-за плохого поведения.

Чтобы устроить тайм-аут, посадите малыша на стул или отведите в другую комнату, установите будильник (таймер) на определенное время (в минутах в соответствии с возрастом ребенка, но не более пяти минут; если ребенку три года, заведите часы на три минуты) и прикажите ребенку оставаться на месте, пока не прозвучит сигнал. Если малыш встал со стула или вышел из комнаты раньше, снова заведите часы и повторите требование – и так до тех пор, пока он не пробудет на месте отведенное время.

Большое преимущество таких перерывов в том, что они дают и вам и малышу время побыть в одиночестве, успокоиться и взять себя в руки.

Просмотр видеоролика «Три качества родительских посланий» [3]

Интерактивное упражнение «15 способов сказать ребенку «Я тебя люблю»

Родителям выдается буклет «Общаться с ребенком. Как?» (Приложение 4), просит участников найти страничку под названием «15 способов сказать ребенку «Я тебя люблю». Родители участвуют по цепочке: сначала читают каждый по одной фразе, следующие участники продолжают, добавляя свои варианты:

- Это как раз то, что нужно.

- Не отступай!
 - Еще один рывок и все получится.
 - Я счастлива, что ты у меня есть.
 - Хотя в жизни и бывают неприятности, но я с тобой.
 - Поздравляю с победой!
 - Я тобой горжусь.
 - Ты самый лучший!
 - Смотреть на тебя одно удовольствие.
 - Солнышко моё.
 - Прекрасная мысль.
 - Это тебе по силам.
 - Ты такой внимательный.
 - Помни, родной, я всегда с тобой рядом!
 - Я в тебя верю!
- Удачи вам и душевного благополучия! До следующей встречи!

Экспресс-опрос «Обратная связь»

Родителям предлагается заполнить бланки экспресс-опроса.

Занятие № 3.

Особенности адаптации детей к школе: 1, 5, 10 классы. Как помочь детям учиться?

Цель: профилактика школьной дезадаптации, развитие навыков позитивного общения и снятия психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: бумага для рисования формата А4 по кол-ву участников, карандаши (простые и цветные), ручки, маркеры, фломастеры, музыкальные фрагменты (песни о школе, релаксационная музыка), тест «Ваш первоклашка», анкета для родителей 5-классников, ручки, буклет «Практические рекомендации по адаптации к школе».

Ход занятия:

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня мы поговорим о том, как помочь детям во время их адаптации к школе в 1, 5, 10 классах, а также в целом о том, как помочь детям учиться?

Начало школьного обучения - закономерный этап на жизненном пути ребенка: каждый дошкольник, достигая определенного возраста, идет в школу. От того, насколько успешным будет начало школьного обучения, зависит успеваемость ученика в последующие годы, его отношение к школе и к учебе.

Если школьнику трудно учиться, если он не хочет выполнять домашнее задание, приносит из школы плохие отметки и замечания, это всегда отрицательно сказывается на семейном микроклимате: приготовление домашних заданий становится наказанием для всей семьи, а посещение родительских собраний - пыткой.

У психологов и педагогов вызывает тревогу то, что в категорию слабоуспевающих и неуспевающих обучающихся в последнее время часто попадают внешне благополучные дети, имеющие достаточно высокий уровень умственного развития и овладевшие навыками чтения и письма еще до школы. Родители таких детей недоумевают: «Мы так много занимались с нашим ребенком, так много делали для его развития. Почему же он плохо учится?»

Дело в том, что далеко не все занятия с ребенком предполагают формирование необходимых для школьного обучения качеств.

Иногда родители действуют по принципу «Чем больше развивающих занятий с ребенком, тем лучше он будет подготовлен к школе». Это приводит к умственной и физической перегрузке ребенка, что не может не сказаться на его здоровье.

Что же такое **«готовность к обучению в школе»**? Обычно, когда говорят о готовности к школьному обучению, имеют в виду такой уровень физического, психического и социального развития ребенка, который необходим для успешного усвоения школьной программы без ущерба для его здоровья. Следовательно, понятие «готовность к обучению в школе» включает: физиологическую готовность, психологическую и социальную (или личностную) готовность к обучению в школе.

Все три составляющие школьной готовности тесно взаимосвязаны, недостатки в формировании любой из них могут отразиться на успешности обучения в школе.

Развитие основных функциональных систем организма ребенка и состояние его здоровья (**физиологическая готовность**) составляют фундамент школьной готовности. Уровень ее определяет медицинская комиссия.

Личностная (или социальная) – это готовность к принятию новой социальной позиции – позиции школьника. Личностная готовность включает в себя знания о школе и отношение к школе в целом и процессу обучения в частности. Готовность к школе по данному параметру предполагает умение ребенка выделить главные, существенные признаки школьного обучения. Желание посещать школу, возникающее на основе ориентировки на внешние атрибуты (портфель, др. школьные принадлежности) или нежелание посещать школу расценивается как отсутствие готовности по данному параметру.

Большинство будущих первоклассников хочет идти в школу, но у них складывается определенное представление, которое можно сформулировать приблизительно так: настоящий школьник - это счастливый обладатель портфеля и школьной формы, старательный исполнитель школьных правил; он слушает (слушается) учителя, поднимает руку и получает отметки. Причем "отметка" и "пятерка" для будущего первоклассника почти одно и то же. Ребенок уверен, что будет хорошим учеником, так как видел, что мама купила для него все необходимое к школе. В таких детских надеждах таится большая опасность: ребенок воспринимает школу как очередную игру, которая может оказаться совсем не такой привлекательной, если не превратится со временем в учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. То есть то, что ребенок хочет идти в школу, совсем не значит, что он идет туда за тем, чтобы получать знания: часто дети называют главными привлекательными моментами в школе перемены, игры, общение с друзьями.

Практика работы школьных психологов и учителей показывает, что нежелание учиться в основном возникает в следующих случаях:

- Ребенок представлял себе школьную жизнь и будущие успехи в радужных тонах. Столкновение с реальностью может вызвать настолько сильное разочарование, что у него возникает резко отрицательное отношение к школе.

- Школьная жизнь требует от ребенка постоянных усилий, а он не приучен ограничивать свои желания, преодолевать трудности, и у него возникает активное противодействие, формируется установка на «отказ от усилия».

- Дома сформировали страх перед школой ("Вот пойдешь в школу, там тебе покажут").

- Дети, избалованные родительской лаской, болезненно реагируют на замечания учителей, отказываются идти в школу.

- Дети с низкой самооценкой («Я не смогу», «Я не умею», «У меня не получится»)

Здесь особенно обращаю ваше внимание на то, что основная проблема современных детей – в неразвитой произвольности!

Произвольное поведение – это поведение, которое «осуществляется в соответствии с образцом (независимо от того, дан ли он в форме действий другого человека или в форме правила) и контролируется путем сопоставления с этим образцом» [20].

Полноценную учебную деятельность можно формировать только на основе игровой. **"Недоигранность"** является серьезной проблемой в жизни 7-летних детей. Огромный поток информации, в том числе негативного характера, с которым нервная система ребенка не в состоянии справиться, ведет к росту заболеваний. Он становится либо раздражительным, возбужденным, либо пассивным, плаксивым. Часто ко времени поступления в школу ребенок превращается в маленького старичка, который считает, что все знает, все умеет, и он уже устал учиться, не хочет играть и общаться с детьми на переменах.

Для успешного вхождения в школьную жизнь, для овладения необходимым социальным опытом важна **ролевая игра**. В игре формируется умение пользоваться речью, умение договариваться (устанавливать правила, распределять роли), умение управлять и быть управляемым. Ребенок активно осваивает "мир вещей" (познавательную и предметную практическую деятельность) и "мир людей" (нормы человеческих взаимоотношений).

Поэтому, если ваш ребенок ещё дошкольник, игра должна занимать у него больше времени, чем учебные занятия, иначе, придя в школу, ребенок начнет играть, т.к. его подсознательные действия будут направлены на то, чтобы устранить этот пробел.

Кроме игровой деятельности, семья в ответе за навыки общения. Личностная готовность к школе включает в себя умение общаться со сверстниками. Школьные формы обучения носят коллективный характер и предполагают взаимодействие и сотрудничество обучающихся в ситуации общей учебной задачи. Если же у ребенка не сформированы навыки общения со сверстниками, то ему трудно выслушать ответ одноклассника, продолжить пересказ, начатый другим, адекватно реагировать на успех и неудачу другого ребенка.

Волевая готовность заключается в способности управлять своим поведением и умственной деятельностью. Волевая готовность предполагает умение поставить цель, принять решение, наметить план действия, реализовать его, проявить усилия по преодолению препятствий и оценить результат действия. При подготовке ребенка к школе важно сформировать у него не только потребность в познании нового, трудолюбие, усидчивость, но и способность к волевым усилиям, социальную зрелость. Успешно учиться в школе он сможет, если будет уметь управлять своим поведением, подчинять сиюминутные желания требованиям школьной жизни.

- Для успешного обучения в школе ребенок должен обладать определенным уровнем умственного развития. Этот уровень и есть **интеллектуальная готовность** к школе.

Хорошо, если в этом возрасте ваш ребенок может заниматься самостоятельно каким-либо делом, требующим сосредоточенности в течение 30 минут (например, собирать конструктор, паззлы, рисовать) и любит это делать.

Он должен понимать и точно выполнять словесные инструкции.

Хорошо, если ребенок не стесняется в присутствии незнакомых.

Обязательно должен уметь составлять рассказы по картинке не менее чем

из 5 предложений.

Должен знать наизусть несколько стихотворений.

Уметь читать ребенку в этом возрасте желательно, но не обязательно, зато обязательно он должен уметь определять место звука в слове, называть гласный это звук или согласный, твердый или мягкий.

Должен считать до 10 и обратно, решать простые задачи на вычитание или прибавление единицы.

Достаточный уровень развития тонких движений кисти, умение контролировать эти движения: отсутствие дрожания рук, умение правильно держать карандаш, ножницы, кисточку, а уже потом ручку) и т.д.

Как определить готовность ребенка к школе?

Тест «Ваш первоклашка» поможет вам определить точки приложения усилий по подготовке ребенка к школьному обучению, Вы проведете его самостоятельно и оставите себе как памятку.

Родителям предлагается раздаточный материал в виде теста для самостоятельной работы дома.

Тест «Ваш первоклашка»

Уважаемые родители! С помощью этого опросника Вы можете выявить, каков уровень психологической готовности ребенка к школе. Попросите ребенка ответить на эти вопросы:

1. Назови свою фамилию, имя, отчество.
2. Назови ФИО мамы, папы.
3. Ты девочка или мальчик? Кем будешь, когда вырастешь, тетей или дядей?
4. У тебя есть сестра, брат? Кто старше?
5. Сколько тебе лет? Сколько будет через год? Через два?
6. Сейчас день или ночь?
7. Когда ты завтракаешь - вечером или утром? Обедаешь утром или днем? Что бывает раньше - обед или ужин?
8. Назови свой домашний адрес.
9. Кем работают твои родители?
10. Ты любишь рисовать? Какого цвета этот карандаш?
11. Какое сейчас время года? Почему ты так считаешь?
12. Когда можно кататься на коньках - зимой или летом?
13. Почему снег бывает зимой, а не летом?
14. Что делает почтальон, врач, учитель?
15. Зачем в школе звонок и парта?
16. Ты хочешь пойти в школу?
17. Покажи свое левое ухо. Для чего нужны уши?
18. Каких животных ты знаешь?
19. Каких ты знаешь птиц?
20. Кто больше: корова или коза? Птица или пчела? У кого больше лап: у собаки или у петуха?
21. Что больше: 8 или 5? 7 или 3? Посчитай от 3 до 6. От 9 до 2.
22. Что нужно сделать, если нечаянно сломаешь чужую вещь?

ОЦЕНКА ОТВЕТОВ

Правильными являются ответы, соответствующие поставленному вопросу: «Папа работает инженером», «У собаки лап больше, чем у петуха». Неверными считаются ответы: «Мама Таня», «Папа работает на работе». За правильный ответ на все подвопросы одного пункта ребенок получает один балл (за ис-

ключением контрольных). Он может получить по 0,5 балла за правильные, но неполные ответы на подвопросы пункта.

К контрольным заданиям относятся вопросы **5, 8, 15, 22**. Они оцениваются так:

Вопрос 5

1 балл, если ребенок дает правильный ответ;

3 балла начисляется, если он называет свой возраст с учетом месяцев (например, «мне шесть лет и три месяца»).

Вопрос 8

2 балла - за полный домашний адрес с названием города;

1 балл - за неполный ответ («Дом 3 или 5 микрорайон»).

Вопрос 15

За каждое правильно указанное применение школьной атрибутики -1 балл.

Вопрос 22

За правильный ответ - 2 балла.

РЕЗУЛЬТАТ

24 – 29 баллов: на языке психологов ребенок характеризуется как «школьно-зрелый» (или готов к школьному обучению)

20 – 23 балла: средний уровень (или условно готов)

15 – 19 баллов: низкий уровень психосоциального развития (ребенок к школе не готов)

У ребенка в этот период появляются **новые условия жизни:**

- новый вид ведущей деятельности;
- незнакомые люди (учителя, одноклассники);
- новые требования, стиль и методика обучения на уроках;
- большой поток информации;
- новые правила и нормы поведения.

В этот период ему необходимо привыкнуть ко всем новшествам. Все дети проходят этот этап по-разному. Так, можно выделить несколько уровней адаптации (привыкания).

Высокий:

- положительно относится к школе;
- адекватно воспринимает требования;
- легко усваивает учебный материал;
- прилежен, готовится к урокам самостоятельно;
- охотно выполняет различные поручения;
- имеет друзей в классе.

Средний:

- положительно относится к школе;
- понимает учебный материал, если он доступно изложен;
- самостоятельно решает типовые задачи;
- выполняет задания, но нужен внешний контроль;
- нужна помощь со стороны взрослого;
- имеет друзей в классе.

Низкий:

- апатично или отрицательно относится к школе;
- жалуется на здоровье;
- часто плохое настроение;
- материал усваивает фрагментарно;
- необходим постоянный контроль;

- не имеет друзей.

Причины появления трудностей:

- несформированность учебных навыков;
- невысокий уровень развития познавательных процессов;
- низкий уровень учебной мотивации;
- слабая произвольность поведения;
- отсутствие навыков общения;
- неблагоприятная семейная ситуация.

Для исследования мотивационной готовности детей к школе лучше использовать так называемые проективные (рисуночные) методики, в частности **«Рисунок школы»**.

Родителям предлагается выполнить рисунок школы (музыкальное сопровождение – песни о школе). На основе анализа собственного рисунка родители получают представление об интерпретации детских рисунков.

Цель: используя рисунки о школе, обратить внимание взрослых на характер эмоционального отношения детей к школе, проецируемого в рисунках.

Рисунки детей о школе можно считать своеобразной проекцией значимых переживаний ребенка.

Предложите ребенку выполнить рисунок на тему: «Школа, в которой я хотел бы учиться». После рисования обсудите рисунок, предложите ребенку ответить на вопросы: «Чья это школа?», «Где находишься ты сам?», «Что делаешь?» и т.д.

Анализ результатов.

Если рисунок выполнен в ярких, светлых, красочных тонах, скорее всего, это говорит о положительном принятии ребенком школы. Хорошо, если дети с удовольствием в позитивной манере дают комментарии к рисунку, рассказывают о своих жизненных перспективах: «Я хочу, чтоб у меня в школе были хорошие друзья», «Я нарисовала, как выступаю на школьном концерте», «Я стою у доски и отвечаю урок, а учительница ставит мне пятерку» и т.д.

На таких рисунках дети, как правило, изображают учебу и другие школьные события. Часто присутствует фигура учителя, еще чаще - друзья и воображаемые одноклассники. Хорошо, если учебные действия в классе совершаются самим ребенком. Например, ребенок отвечает у доски перед учащимися, в присутствии учителя записывает в тетрадь, поднимает руку, чтобы ответить, учитель объясняет урок ученикам. В рисунке могут быть использованы дополнительные украшения (одежда, элементы интерьера классной комнаты).

На рисунках, которые можно рассматривать как проблемное переживание школьной действительности, ребенок изображает себя в одиночестве, без взаимосвязи с кем-либо. Нередко дети рисуют только здание школы либо безлюдный класс, пустые парты. В таких рисунках, как правило, отсутствует изображения учеников, учителя и учебных действий. Иногда ребенок меняет тему рисунка, практически не связывая ее со школой.

Ребенку требуется постоянное закрепление знаний: открытия, сделанные дома, он должен проверить и закрепить в детском саду или школе. И наоборот, знаниями, полученными в детском саду или школе ему нужно поделиться с домашними.

Когда школьник сталкивается со специально организованным обучением, его установка зависит от прошлого эмоционального опыта.

Адекватное отношение к своим «пробам и ошибкам», активность в обучении он проявляет в том случае, если взрослый с первых дней сумеет стать для него помощником и наставником, а не контролером и цензором. Критика и раздражение взрослого мешают обучению, дети боятся задавать вопросы, у них

может появиться «комплекс неудачника». Создать позитивную установку в обучении можно, если будут учитываться следующие правила:

1. Дошкольник учится в игре, где активно и равноправно участвуют родители. Старайтесь не создавать у ребенка впечатления, что занятия и игры с ним являются смыслом Вашей жизни, поэтому играйте с ребенком, н-р, во время приготовления ужина на кухне («Чего не стало?», «Что изменилось?»), по дороге в детский сад, в машине, автобусе («Слова-города» и др.).

2. Обучение требует систематичности: 10-15 минут каждый день дадут больший результат, чем час-два в выходные дни.

3. Необходимо учитывать принцип «от простого к сложному», то есть нельзя сразу научить ребенка всему, что вы знаете и умеете, каждый новый элемент добавляется постепенно, когда предыдущие знания, умения уже усвоены. Если ребенок отвечает неуверенно, то вернитесь к простым заданиям, изменяя их содержание, но оставляя цель. Например: учите распознавать и называть цвета. Когда один цвет усвоен, добавляется новый, а прежний закрепляется в игре «Чего не стало?».

4. Не забывайте оценивать успехи, а при неудачах одобряйте действия ребенка словами: «Если бы ты сделал так (показ, объяснение), то было бы еще лучше».

5. Дети эмоционально-отзывчивы, поэтому если Вам не хочется играть в какую-то игру или Вы плохо себя чувствуете, то лучше отложить занятие. С плохим настроением, через силу не играйте с ребенком. Пользы это не принесет.

Четыре результата учения

Ваш ребёнок чему-то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовём четыре из них.

Первый, самый очевидный – это знание, которое он получит или умение, которое он освоит.

Второй результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.

Третий результат – эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Наконец, **четвёртый** результат – след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Запомните, родителей подстерегает опасность ориентироваться только на первый результат (научился?). Ни в коем случае не забывайте об остальных трёх. Они гораздо важнее!

Так что, если ваш ребёнок строит из кубиков странный дворец, лепит собачку, похожую на ящерицу, пишет корявым почерком или не очень складно рассказывает о фильме, но при этом увлечён или сосредоточен – не критикуйте, не поправляйте его. А если вы ещё и проявите интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг другу, так необходимые и вам, и ему.

Здоровый ребенок, у которого есть желание учиться, который готов к сотрудничеству со сверстниками и учителями, - это самый успешный первоклассник.

Овладение детьми навыками саморегуляции

В сложном положении оказываются дети, не умеющие справляться со своими эмоциями. Любое огорчение полностью парализует их. Неудача приводит к ощущению своей неполноценности, удача вызывает слишком бурную радость. Поглощенные переживаниями, дети не в состоянии ориентироваться в

происходящем, они невнимательны, у них ослабевает способность к рассуждению и логическому мышлению. Иногда ребенок может показаться недостаточно развитым, неспособным, особенно в стрессовой ситуации: на вступительном собеседовании, при тестировании, а в дальнейшем при ответе у доски.

Трудно приходится в первом классе левшам, гиперактивным и невнимательным «шустрикам», неторопливым, застенчивым, нелюдимым детям и юным «агрессорам». Они требуют особого внимания и при подготовке к школе, и в процессе обучения. Такие дети вряд ли смогут в первом классе сами готовить уроки, им обязательно потребуется помощь родителей.

Дети с органическими и функциональными нарушениями нервной системы, с различными неврозами (заикание, энурез, страхи, навязчивые состояния) постоянно должны находиться под наблюдением медиков и психологов. Для них недопустимо раннее начало обучения, работа по программам повышенной сложности. Если же малыша, не готового психологически к обучению, родители все-таки отдадут в школу, то необходимо сделать все возможное для обеспечения щадящего режима (малочисленный класс, индивидуальный подход, полноценный отдых). Независимо от уровня умственного, физического и эмоционального развития ребенка, важно поддерживать его уверенность в себе, обеспечить ему эмоциональный комфорт.

Уже к 6-6,5 годам можно научить ребенка контролировать свои чувства и переживания, познакомить его с приемами "самоуспокоения" (например, уговаривать самого себя: «Все хорошо, все сейчас пройдет, я успокоюсь, все получится...»), при этом важно избегать формулировок с частицей "не", например: "Не надо плакать". Нужно научить простейшим дыхательным упражнениям (10 глубоких вдохов и выдохов), технике "Отстранение" (представить, что все неприятности отгораживаются толстым стеклом, текучей водой).

У каждого ребенка есть свой срок достижения цели. Необходимо постоянно поощрять его усилия и стремление познавать мир.

Дорогие родители, помните, что вашему малышу нужно ваше внимание и поддержка!

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

1. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

2. Не торопите. Умение рассчитать время – ваша задача, и, если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придётся много поработать.

4. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.

5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

6. Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда нелишне выслушать «обе стороны» и не торопиться с выводами.

8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо 2-3 часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.

9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.

10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребёнку работать самому, но уж, если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, всё получится», «давай разберёмся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) – необходимы.

11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребёнка и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12. Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребёнка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдёте много полезного.

14. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учёбы.

16. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Всё это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

Как помочь младшему школьнику с трудностями обучения

Для повышения общей мозговой активности полезно делать дыхательные упражнения, массаж и самомассаж.

Правильное дыхание помогает ребёнку снять психоэмоциональное напряжение, освободиться от негативных эмоций и добиться функциональной разрядки. Он учится следить за своим эмоциональным состоянием и лучше управлять им.

Улучшить кровообращение, обменные процессы и повысить сопротивляемость организма помогут **массаж** и **самомассаж**. За счет

улучшенного кровотока мы активизируем энергетический блок мозга и оптимизируем его работу.

Кроме специальных коррекционных мероприятий существуют **общеукрепляющие процедуры, которые можно выполнять дома:**

- контрастный душ и зарядка (по утрам);
- самомассаж воротниковой зоны — чередование самомассажа сильной струей душа и растирания массажной рукавичкой; растирание махровым полотенцем после контрастного душа или обливания;
- массаж и самомассаж ступней и ладоней;
- ходьба по массажным коврикам.

Можно использовать массажные стельки и тапочки, постепенно увеличивая время использования до двух часов в день.

Все описанные процедуры позволят усилить кровообращение головного мозга и обогатить его кислородом.

Помимо указанных процедур необходимо следить за тем, чтобы в рационе ребенка была здоровая пища, содержащая необходимое количество витаминов и минералов. Также важны щадящий режим (смена труда и отдыха) и адекватная физическая активность, например, посещение бассейна.

Учебные нагрузки должны быть снижены до уровня возможностей ребенка.

Как организовать режим и рабочее пространство ребенка

Для ребенка с недостаточной работоспособностью мозга процесс выполнения домашних заданий заметно затруднен. Чтобы облегчить этот трудный процесс, можно особым образом организовать рабочее пространство, например, структурировать его. Необходимо разместить маркированные коробочки, ящички, использовать всевозможные разделители и указатели. Это поможет ребенку раскладывать свои вещи по местам и пространственно организовывать свою деятельность.

В процессе выполнения уроков важно контролировать время. Следует заранее определить, сколько времени отводится на конкретное задание. Временные промежутки должны быть короткими (10–15 мин). Определить их может и сам ребенок. Далее следовать временному регламенту.

При проблемах с работоспособностью следует соблюдать и ритм выполнения домашних заданий.

Для младших школьников после 20 мин работы должен последовать перерыв в 10 мин. Для школьников постарше 30 мин работы и 10 мин перерыв. Также необходимо понаблюдать за ребенком — возможно, ему следует индивидуально подобрать время на работу и отдых.

Выполнение домашнего задания не должно носить негативный характер. Очень важно поддерживать ребенка и давать ему эмоциональное подкрепление. Следует отмечать даже самые маленькие успехи.

Что-то приятное может ждать ребенка в перерыве между выполнением заданий. Чем же заполнить этот перерыв?

Организуйте **перекус** — прекрасно подойдут чай с лимоном, мед, банан, цитрусовые, орехи, цукаты. Не угощайте ребенка бутербродами, выпечкой, сдобой.

Сделайте любой **разминочный комплекс упражнений**, потанцуйте, попрыгайте. Сделайте дыхательную гимнастику или поиграйте в дыхательные игры, соответствующие по эффекту. Например: из кусочка ваты скатайте шарик — это «мяч», из двух кубиков сделайте ворота. Предложите ребенку «забить гол» — дуть на «мяч» так, чтобы он оказался между кубиками.

Предложите ребенку **принять участие в домашней деятельности**, например, помочь по хозяйству или приготовить продукты для салата к обеду. При этом важно похвалить ребенка, особенно если инициатива исходила от него.

Поиграйте с ним. Игра — основная форма деятельности ребенка, именно в ней он активно развивается. Поэтому если ребенок любого возраста активно тянется играть — значит, ему это необходимо для развития.

Не подходят для перерыва в занятиях компьютерные игры, просмотр телепередач. Мозг не восстанавливается при подобной смене деятельности. Для школьника такая деятельность не должна превышать 20 мин в день.

Представленные способы положительно воздействуют на работоспособность мозга, приводят к улучшению психического состояния в целом и гармонизации личности. Эффективнее всего, конечно, они действуют в комплексе. Однако следует проконсультироваться с неврологом, чтобы исключить противопоказанные ребенку методы.

Следуя описанным правилам, можно качественно изменить работоспособность ребенка. Это важно для растущего организма и действует не только в настоящем времени, но и имеет принципиальное формирующее значение.

Мы можем воздействовать на текущую образовательную деятельность ребенка и его эмоциональное состояние, а также определять путь дальнейшего психического развития и состояния.

Адаптация 5-классников

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период происходит: снижение показателей обученности, снижение интереса к учебе, напряженные отношения между собой, повышенная тревожность, непредсказуемые реакции, отстранение от взрослых.

Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. Главной задачей адаптационного периода является обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы.

Что может затруднить адаптацию детей к средней школе?

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

3. Чувство одиночества из – за отсутствия первой учительницы.

Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.

Возраст обучающихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции.

Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

Возрастные особенности младшего подростка:

- Восприимчивость к промахам учителей.
- Переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем.
- Отсутствие адаптации к неудачам.
- Отсутствие адаптации к положению «худшего».
- Ярко выраженная эмоциональность.
- Требовательность к соответствию слова делу.
- Повышенный интерес к спорту.
- Увлечение коллекционированием, музыкой и киноискусством.

Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе:

- Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
- Повышение уровня тревожности самого ребенка.
- Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.
- Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
- Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и вне учебные контакты.
- Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.
- Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе.

Рекомендации для родителей:

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания.
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Ролевая игра «Услышать ребенка».

В игре принимают участие четыре родителя, исполняя роли ребенка, его отца, матери и бабушки.

Предлагается следующая ситуация: «Ребенок приходит злой из школы, забрасывает свой портфель в самый дальний угол комнаты и кричит: «Не пойду я больше в эту школу! Там математичка ко мне цепляется! Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал! Сказала: «Завтра прийти с родителями к директору»

Родителям-актерам даются следующие установки к исполнению ролей:

1. «Ребенок» злится, дерзит, очень эмоционально протестует, приводит различные аргументы своей правоты.

2. «Отец» демонстрирует авторитарный стиль поведения (давление на ребенка, крик, угрозы).

3. «Мать» принимает роль гиперопекающего родителя (постоянно оправдывает ребенка, ругается из-за него с мужем, обвиняет учителей в несправедливости и т.п.).

4. «Бабушка» демонстрирует хаотический, непоследовательный стиль поведения (в замешательстве; боясь остаться в немилости у сына или у снохи, поддерживает то одного, то другого, сомневается в своих словах; не может точно сформулировать суть проблемы и свои советы, и т.п.).

Остальным родителям дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.

Обсуждение ситуации начинается с обращения к «актерам»:

1. Что вы чувствуете сейчас?

2. Что вы чувствовали, исполняя свою роль?

3. Какие выводы вы для себя сделали?

Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок:

1. Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»).

2. Морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать.

3. Критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня. ... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!»).

4. Выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.).

5. «Стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя.

6. Предложения готовых решений («Сделай так ...», «Скажи завтра учителю это...»), которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки. А на самом деле - выплёскиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и

разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба детей и подростков на своих родителей: «Они меня не слушают!».

Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном детском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Как определить уровень адаптации 5-классника к школе?

Анкета для родителей 5-классников поможет вам определить точки приложения усилий по подготовке ребенка к школьному обучению, Вы проведете его самостоятельно и в случае, если преобладают ответы с негативным содержанием или «затрудняюсь ответить» - это сигнал к тому, что необходимо поговорить с ребенком, школьным психологом, учителями.

Родителям предлагается раздаточный материал в виде анкеты для самостоятельной работы дома.

Анкета для родителей 5-классников

1. Охотно ли ваш ребенок идет в школу?
 - Неохотно.
 - Без особой охоты.
 - Охотно, с радостью.
 - Затрудняюсь ответить.
2. Вполне ли Ваш ребенок приспособился к школьному режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?
 - Пока нет.
 - Не совсем.
 - В основном да.
 - Затрудняюсь ответить.
3. Переживает ли Ваш ребенок свои учебные неудачи?
 - Скорее нет, чем да.
 - Не вполне.
 - В основном да.
 - Затрудняюсь ответить.
4. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?
 - Иногда.
 - Довольно часто.
 - Затрудняюсь ответить.
5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?
 - В основном отрицательные впечатления.
 - Положительных и отрицательных примерно поровну.
 - В основном положительные впечатления.
6. Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий?
7. Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

- Довольно часто.
 - Иногда.
 - Не нуждается в помощи.
 - Затрудняюсь ответить.
8. Как ребенок преодолевает трудности в работе?
- Перед трудностями сразу пасует.
 - Обращается за помощью.
 - Старается преодолеть сам, но может отступить.
 - Настойчив в преодолении трудностей.
 - Затрудняюсь ответить.
9. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?
- Сам этого сделать не может.
 - Иногда может.
 - Может, если его побудить к этому.
 - Как правило, может.
 - Затрудняюсь ответить.
10. Часто ли ребенок жалуется на своих одноклассников, обижается на них?
- Довольно часто.
 - Бывает, но редко.
 - Такого практически не бывает.
 - Затрудняюсь ответить.
11. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?
- Нет.
 - Скорее нет, чем да.
 - Скорее да, чем нет.
 - Затрудняюсь ответить.
12. Какие предметы, на Ваш взгляд, являются самыми трудными для Вашего ребенка? _____
13. В чем Вы видите причину этих трудностей? _____

Подготовка к государственной итоговой аттестации (9-11 классы)

Огромную роль в подготовке учеников к выпускным экзаменам играют родители. Именно они во многом ориентируют ребенка на выбор предмета, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, волнуются и переживают.

Атмосфера в семье выпускника является одним из главных факторов успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности. Недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Одним из существенных аспектов психологического сопровождения выпускника является ознакомление близких к выпускнику взрослых со способами правильного общения с ним, оказание ему психологической поддержки, создание в семье благоприятного психологического климата.

Трудности, с которыми сталкиваются выпускники:

- Когнитивные связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями
- Личностные обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями
- Процессуальные связаны с самой процедурой ГИА

Рособрнадзор подготовил интерактивное анимационное приложение, рассказывающее о различных проверочных процедурах оценки качества образования: Всероссийских проверочных работах, Национальных исследованиях качества образования, итоговой аттестации в 9 классах и едином государственном экзамене **Выборбудущего.рф**

Как помочь ребенку подготовиться к экзамену?

1. Очень важно оказать помощь ребенку в **организации режима дня**, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

2. Особое значение в этот период имеет наш **собственный эмоциональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Именно поэтому во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

3. Важно создать для ребенка **ситуацию успеха**, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

4. Наконец, очень важно понять, **в какой помощи нуждается именно ваш ребенок**. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Негативное эмоциональное состояние родителей может передаваться детям и повлиять на результаты экзаменов. Поэтому мы познакомимся с основными методами снятия стресса, напряжения, научимся управлять своими эмоциями.

Упражнение на дыхание

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения.

Упражнение «Визуализация» (музыкальное сопровождение – релаксационная музыка)

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рожицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у

подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы!

Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза.*

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Упражнение «Антистрессовый массаж»

- Согреваем ладони.
- С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
- Стучим по голове «твердыми» пальцами.
- «Вытягиваем» волосы.
- Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
- Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
- Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
- Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
- «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
- Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
- Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
- Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
- Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
- Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
- Ребрами ладони растираем точку у основания шеи.
- Повторяем упр.2.
- Повторяем упр.3.
- Проводим ладонями над головой, описывая круг.

Позитивное мышление – это один из главных секретов счастливых и успешных людей то, что помогает справляться с жизненными трудностями и положительно влияет на психологическое и физическое состояние человека. Искусство жить – именно так ещё называют позитивное мышление. Умение жить с улыбкой, любовью и уверенностью в душе.

Для того, чтобы позитивное мышление стало неотъемлемой и результативной частью нашей жизни, все, что необходимо – это выработать привычку мыслить именно таким образом.

Даже если жизнь нам порой кажется сплошной черной полосой, всегда можно найти что-то, за что мы можем быть признательны. И если каждый день потратить хотя бы пять минут на то, чтобы просто отметить то хорошее, что у Вас

есть и сегодня было, то через несколько недель Вы начнете автоматически замечать те вещи, за которые можете и должны быть благодарны.

Упражнение «Благодарность»

Сядьте поудобнее и составьте список всего, за что Вы лично можете быть благодарны Судьбе в настоящий момент. Вспомните всё, что стоит благодарности. Подчеркните то, что у Вас ЕСТЬ и дополните список тем, что знаете только Вы: автобус пришел вовремя, погода хорошая и т.д.

После того, как Вы выполните это упражнение — отследите, как изменилось Ваше эмоциональное состояние?

Позитивные утверждения (аффирмации)

Они многократно повторяются или прослушиваются до тех пор, пока наш организм не начнет воспринимать их как истинные. В результате применения аффирмаций улучшается здоровье, снимается напряжение, можно стать увереннее, успешнее в зависимости от поставленной цели.

Правила составления аффирмации:

- утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени;
- используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений и частицы не («не хочу», «никогда», «избавиться»);
- аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость;
- аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной. Избегайте двухсложных слов и размытых понятий

Например:

- Мне нравится моя работа.

- Я успешен во всём, что я делаю.

- Я прислушиваюсь к своей интуиции, поскольку она часто указывает мне верный путь.

Пусть каждый из Вас сейчас составит свое позитивное утверждение.

Родителям выдается буклет «Практические рекомендации по адаптации к школе» (Приложение 5).

Благодарим за внимание! До следующей встречи!

Экспресс-опрос «Обратная связь». Родителям предлагается заполнить бланки экспресс-опроса.

Занятие № 4.

Ответственное родительство. Поощрения и наказания.

Цель: повышение компетентности родителей в вопросах воспитания детей, актуализация знаний родителей о воздействии мер поощрения и наказания на формирование личности ребенка, профилактика возможных отклонений в поведении и развитии детей, развитие навыков рефлексии, формирование позиции «ответственное родительство».

Материалы и оборудование: видеофрагменты «Всё оставляет свой след», «Всё в твоих руках», ручки, раздаточный материал: бланки опросника «Лики родительской любви», буклет «Как поощрять ребенка в семье».

Ход занятия:

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня нашу встречу мы начинаем с просмотра двух видеофрагментов, которые станут эпиграфом (вступлением) к разговору на тему «Ответственное родительство. Поощрения и наказания».

Просмотр видеофрагментов «Всё оставляет свой след», «Всё в твоих руках» [1, 2]

Сегодня мы поговорим о том, что значит быть ответственным родителем, можно ли обойтись без наказаний и как добиться от ребенка необходимого поведения.

Предлагаю вам опросник, который помогает и отцу, и матери оценить, на каких основаниях строится Ваше 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.

Итоги опросника обрабатываются лично вами, листочки с результатами остаются у вас (так называемая самодиагностика), поэтому максимально честно отвечайте на вопросы, чтобы получить верный результат.

Родителям предлагается раздаточный материал, время заполнения 5 минут. Помощь каждому участнику по необходимости.

Опросник для родителей «Лики родительской любви»

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

1. Повзрослев, ребенок неизбежно столкнется в жизни 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 чересчур сложны.
5. Мать должна служить своего рода эмоциональным буфером между ребенком и отцом, потому что отцам вообще свойственна 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 достоинство детского возраста, чем недостаток.
8. Ваш ребенок мог бы добиться большего успеха в учебе, 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 столько ради высоких достижений, сколько ради общего физического развития.
12. За семейным столом лучшие куски должны доставаться детям.
13. Детское непослушание часто возникает от того, 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 бывает продиктована вашим настроением, чем его поведением. Задумайтесь: в полной ли мере вы стимулируете умственное, эмоциональное и физическое развитие ребенка. Вероятно, чуть больше доброжелательной требовательности с вашей стороны пойдет ему только 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 преуспевшей личностью. Ваши требования и оценки служат мощным стимулом его достижений. Постарайтесь только не завышать 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 оправданны, но достичь их мы 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 всяких 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?

Мамы и папы стремятся думать и заботиться о своем ребенке. Но каждый ли является ответственным родителем? Ведь доброта и забота – совсем не то же самое, что ответственность. Что же важно, когда ты – родитель? Легко ли быть ответственным родителем и что это такое?

Что такое ответственное родительство?

В обществе существует мнение о том, что с ребенком обязательно надо дружить. Таким образом, понятие родительской ответственности часто подменяется понятиями доброго отношения, заботы и расположения к ребенку – это, несомненно, важные компоненты родительства, но недостаточные.

По мнению специалистов, ответственный родитель, в первую очередь, – зрелый человек, способный отвечать за свои поступки и за свою жизнь, ведь, если этого нет в отношении самого себя, как можно говорить об ответственности за маленького человека? Являясь зрелой личностью, человек в состоянии обеспечить себя работой, жильем и создать благоприятные условия для развития ребенка.

Итак, ответственное родительство это, прежде всего, сбалансированность разных сторон воспитания:

Коммуникативная сторона – это регулярное общение с ребенком. В условиях современного мира, полного опасностей и соблазнов, родитель должен быть всегда в курсе того, что происходит в жизни ребенка – его интересов и предпочтений, по возможности разделять их и иметь на него влияние.

Эмоциональная сторона – родитель должен быть готов не просто слушать ребенка и говорить с ним на важные темы, стараясь избегать оценок в суждениях и осуждения, но выступать в роли помощника и советчика, вызывать в ребенке ответную реакцию, давать ему возможность обсуждать проблемы и делиться своими переживаниями.

Нормативная сторона – родителю необходимо выступать в роли эксперта, обладающего опытом общения с социальными институтами. Это означает, что ребенка надо учить следовать правилам, установленным обществом, в котором он живет.

Экономическая сторона – сейчас даже обучение в государственных образовательных структурах становится все более затратным. Поэтому родитель должен иметь возможность оплачивать обучение ребенка, обеспечить его необходимой одеждой, желательно, карманными деньгами.

Охранительная сторона – сохранение и укрепление здоровья ребенка, что в условиях современного российского общества становится очень актуальным и полностью ложится на плечи родителей.

Духовная сторона – способность привить ребенку базовые жизненные ценности, такие как семья, культура. Родители должны научить ребенка ценить свою жизнь и здоровье. Дети, как известно, сильно подвержены влиянию сверстников, информационных ресурсов и окружающих взрослых, будь то положительный или негативный опыт. Поэтому в детском возрасте особенно важно наличие рядом взрослых, которые хранят духовное наследие и в состоянии передавать его своим потомкам. Ведь, не имея собственного мнения и понятия о том, что есть зло, а что добро, не умея самостоятельно анализировать ситуацию и принимать решения, ребенок легко может стать объектом манипуляции.

Задачи ответственного родительства.

Специалистами был проведен опрос, в ходе которого было выявлено, что сами родители важными задачами ответственного родителя считают:

- сохранение здоровья и жизни ребенка;
- материальное обеспечение – обеспечить ребенка одеждой, питанием, дать ему достойное образование;
- находить время для ребенка, уделять ему внимание, проводить досуг вместе.

Последнюю задачу родители обычно называют в последнюю очередь и не уделяют ей достаточного внимания, считая, что обеспечивая ребенка материально, они уже полноценно выполняют свою родительскую функцию. В ход идут объяснения, подкрепленные тем, что взрослые большую часть времени проводят на работе, стараясь обеспечить достойную жизнь своим детям, и на общение у них просто не остается ни сил, ни времени. Но необходимо помнить, что это крайне важная составляющая ответственного родительства, и часто для ребенка семейный поход в кино в разы ценнее покупки новой игрушки. Позже, в подростковом возрасте, отдаляясь от семьи, погружаясь в свои субкультуры, в объяснениях ребят проскальзывает обида на маму с папой, нередко они говорят о том, что «родители только и делали, что работали, рядом их не было, а сейчас они мне уже не нужны».

Кроме этого немаловажными задачами являются:

- Предупреждение родителями развития пагубных привычек у детей, путем развития духовного и нравственного компонентов, создавая доверительную обстановку в семье. Разговаривая про курение и алкоголь, очень важно не создавать «искусственный ажиотаж» вокруг этой темы, поощрять стремление ребенка делиться своими размышлениями на эту тему, знать, в какой компании он проводит свое свободное время.

- Умение оказать поддержку и защитить в сложных ситуациях. Дети очень уязвимы, они обладают подвижной нервной системой, впечатлительны и часто все воспринимают очень остро. Поэтому сложной в детском возрасте может быть любая ситуация, которая ребенка заставит переживать более интенсивные эмоции, чем обычно, даже если родителям кажется, что это сущий пустяк. Родители должны постараться избегать фразы «не стоит расстраиваться из-за такой мелочи», вместо этого стоит признать право ребенка на его чувства – будь то разочарование, злость, обида, и помочь ему справиться.

- Собственным примером учить ребенка стойкости и упорству, прививать трудолюбие и любовь к учебе.

Факторы, определяющие ответственного родителя

Прочная, дружная семья, воспитывающая детей на основе преемственности поколений. Важным моментом являются супружеские отношения в семье, если в семье оба родителя, удовлетворенность браком и отношениями в нем. Родителям стоит выделять время на совместный досуг, ведь счастливые, любящие, понимающие родители – залог спокойствия любого ребенка.

Духовно-нравственное благополучие. Оно предполагает умение родителей донести до ребенка духовно-нравственные и национальные ценности, которые должны быть основаны на понимании различия добра и зла, лжи и истины. Именно они должны впоследствии стать основополагающими в отношениях между людьми, в семье и обществе.

Внимательное отношение к состоянию здоровья членов семьи. Ответственный родитель должен внимательно следить и за своим здоровьем, проходить ежегодно медицинский осмотр с целью ранней диагностики заболеваний, поддерживать свое здоровье на должном уровне. Ведь воспитание ребенка требует большого количества сил, а при отсутствии здоровья их взять просто неоткуда.

Социально-бытовое благополучие, материальное благополучие. Для гармоничного развития ребенку необходимо создать развивающую среду, что в отсутствие данного фактора невозможно. Это обусловлено тем, что в условиях современного общества большинство услуг, связанных с образованием и развитием, оказывается на платной основе.

Отсутствие хронических семейных конфликтов – между родителями и ребенком, в супружеской подсистеме, между поколениями – с бабушками и дедушками. Ребенок, как правило, в семейной ситуации выступает в роли «хранителя спокойствия», очень болезненно переносит любые конфликты и старается всячески их разрешить. При этом основные задачи развития, свойственные данному возрасту, отходят на второй план. Ребенок полностью погружается в семью, в качестве симптома могут выступать такие проявления как неуспеваемость, уходы из дома, непослушание и протестное поведение и т. д.

Единый подход к воспитанию ребенка со стороны обоих родителей. Дети очень тонко чувствуют любое несоответствие. И в случае, если папа строгий, а мама все разрешает, он быстро научится лавировать и проблемы с поведением неизбежно появятся. Для ребенка очень важно, чтобы в вопросах воспитания все

члены семьи были крайне последовательны и постоянны. Установленные правила должны быть приняты родителями совместно и соблюдаться всей семьей – это закладывает фундамент семейной иерархии. В случае несогласия мамы и папы в каком-то вопросе, это стоит обсуждать в отсутствие ребенка, иначе есть риск зародить в ребенке сомнения и тревогу.

Здоровый образ жизни семьи – только своим примером родители могут привить ребенку любовь к спорту и хорошие привычки.

Легко ли в наше время быть ответственным родителем? В условиях современного мира, когда зачастую каждый день расписан по минутам, приходят домой лишенными сил. И все же необходимо найти время для общения с ребенком.

Ведь для того, чтобы быть ответственным родителем нужно уделять ребенку не так много времени. Посвящайте общению с любимым чадом хотя бы полчаса ежедневно.

Для младшего школьника важно чувствовать, что с началом нового этапа он стал не просто учеником с кучей домашних заданий, а остался любимым ребенком. Полезно в выходные устраивать семейные прогулки в парк или культурные походы в театр, цирк, зоопарк и т.д., продолжать играть с ребенком и слушать его.

Подросткам в этот непростой период их жизни необходимо ощутить участие и понимание взрослых. В этом возрасте очень опасно упускать ребенка из-под своего влияния, есть риск попасть в зону отчуждения и потерять авторитет. Поэтому неплохо с момента появления у ребенка осознанности завести ежедневные семейные ритуалы, например, вечерние чаепития, когда вся семья собирается за одним столом и каждый может поделиться впечатлениями о прожитом дне и своими размышлениями. Это поможет быть в курсе событий, происходящих в жизни подростка, а также передать в ненавязчивой форме опыт старших поколений.

Только осознанно подходя к вопросу семьи и родительства, мы сможем вырастить своих детей счастливыми.

Зачастую взять ответственность – это значит обратиться за помощью. Многие благополучные и ответственные мамы и папы ищут помощи у родственников и друзей и таким образом находят эффективные пути решения проблемы. Попросить помощи других в тот момент, когда мы не справляемся сами, – это шаг, который может быть предпринят в подобной ситуации.

Некоторым детям требуется особая забота. У ребенка могут быть трудности в обучении, тревожность, СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) или другие проблемы, которые требуют специальной помощи. Кому-то необходима терапия или создание особых условий пребывания в детском саду, школе, семье. Обращаться за помощью, если ребенок нуждается в особом уходе, – это ответственность родителей. Ответственность тех, кто работает с детьми, – оказать помощь, получить необходимые рекомендации у других специалистов или дать направление. Повторю еще раз: взять ответственность на себя зачастую означает обратиться за помощью.

Многие из детей порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Иногда о своих проблемах можно рассказать друзьям, но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться с близкими, тогда есть возможность позвонить по телефону доверия и рассказать о своих чувствах и проблемах.

Телефон доверия - бесплатная анонимная служба экстренной психологической помощи детям и родителям по телефону. Она играет важную роль в решении задач по выявлению и профилактике детского неблагополучия, нарушений прав детей, жестокого обращения с ними.

В сентябре 2010 года Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, совместно с субъектами Российской Федерации введен единый общероссийский номер детского телефона доверия **8-800-2000-122**.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

Детский телефон доверия нужен для того, чтобы:

- оказывать помощь в разрешении конфликтов в семье и школе, учебных и личных проблем;
- поддерживать детей и родителей в разрешении внутрисемейных проблем;
- информировать людей о способах и средствах преодоления жизненных трудностей;
- помогать снижать внутреннее напряжение людей, развивать их способность понимать свое состояние и управлять им.

Детский телефон доверия дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации.

Все родители мечтают вырастить «хорошего ребенка». В действительности же, очень часто под словом «хороший» имеется в виду «удобный» – такой, который всегда слушается. Но скорее всего родители не мечтают о бездушном роботе, который послушно выполняет все приказания. Безусловно, нет! Проблема в том, что многие качества, которые родители хотят видеть в своем ребенке (творчество, смелость, целеустремленность) в повседневной жизни мешают их общению.

Нужно ли ограничивать ребенка в его желаниях или лучше обходиться без контроля и дать ребенку свободу?

Оказывается, **только разумный баланс между ограничениями и свободой позволит вашему ребенку гармонично развиваться.**

А для начала попробуем разобраться, **почему дети должны слушаться.** Понятно, что родители только выигрывают от детского послушания, а какая польза детям от того, что взрослые контролируют их поведение?

- **Умение следовать правилам – ранняя часть социализации.** Социализация - становление личности — это процесс усвоения индивидом образцов поведения, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему функционировать в обществе. Чтобы ребенок успешно социализировался, правила на первом этапе должны быть навязаны ему извне.

- Способность подчиняться правилам и следовать им важна **для развития отношений между детьми.** Ребенка без таких навыков сверстники могут не принимать в игры, отвергать, и потом это очень сложно изменить, даже если навык появится.

- Родители часто сами выполняют задачи самообслуживания за плохо слушающихся детей, предпочитая быстро и качественно сделать что-то самим, чем выслушивать отговорки ребенка. В результате такие дети обладают слабой или средней задержкой **развития навыков самообслуживания.**

- Дети действительно хотят, чтобы их контролировали. Полная свобода привлекательна, но вызывает большую тревогу у детей (**для снижения тревожности детей**).

- **По простым соображениям безопасности** дети должны следовать правилам и быстро реагировать на указания взрослых (родителей и воспитателей).

Итак, становится очевидным, что ребенку необходимо уметь беспрекословно слушать родительские требования и запреты. Однако, важно, чтобы их количество было минимально, и они касались только особенных сфер. Ведь если их будет очень много, и они будут распространяться на любую часть жизни ребенка, вы рискуете получить безвольного человечка. Ребенок может стать замкнутым, недоверчивым, обидчивым.

В каких же сферах жизни ребенка **запреты просто необходимы**:

- Они должны касаться **здоровья ребенка**. Необходимо запрещать те действия малыша, которые могут повредить его здоровью или несут угрозу его жизни.

- **Физическая и личная безопасность других людей**. Под запретом здесь те действия ребенка, которые угрожают жизни, здоровью или являются актом неуважения в отношении другого человека.

- **Сохранность материальных, культурных и духовных ценностей**. Необходимо запрещать ребенку любые разрушающие действия в отношении природной и культурной среды.

Устанавливать рамки дозволенного - сложное занятие, требующее времени и терпения, но необходимое. Родители должны обучать ребенка правилам поведения до тех пор, пока он не станет достаточно взрослым и поймет, как правильно вести себя в обществе.

Научить ребенка дисциплине - одна из основных задач родителей. К сожалению, многие мамы и папы не утруждают себя тем, чтобы ставить перед ребенком рамки дозволенного. Некоторые бывают настолько подавлены плохим поведением ребенка, что не знают, с какого бока к нему подступиться. Другие считают, что устанавливать рамки дозволенного вовсе не обязательно, и перекладывают эту обязанность на плечи соседей, друзей, родственников, а чаще всего воспитателей или учителей. В большинстве случаев родители не решаются быть строгими к ребенку из-за того, что боятся потерять его любовь. Вместо того чтобы поставить ребенка на место, они игнорируют его плохое поведение со словами: "Дети есть дети". Помните, **установление рамок дозволенного целиком лежит на ответственности родителей**, процесс воспитания нельзя пускать на самотек или откладывать на потом.

Кроме того, нельзя искажать причину, по которой вы наказываете ребенка. Представьте: воспитатель сообщает вам о проступке ребенка. Вы решаете его наказать и говорите: «Воспитатель на тебя жалуется, придется тебя наказать». Как вы думаете, какой вывод сделает ребенок, по какой причине он наказан?

Часто родители сомневаются, правильно ли они воспитают ребенка: "Может быть, я слишком строг или, наоборот, слишком мягок?" Родители всегда расстраиваются, если их ребенок начинает плохо себя вести в публичном месте. Им кажется, что они допустили какую-то ошибку в воспитании, и теперь их чадо ведет себя хуже всех. Такая реакция естественна. С другой стороны, родители должны понимать, что плохое поведение возможно у маленьких детей. Ребенок понимает, как следует себя вести, но пробует все модели поведения, и "плохие" и

"хорошие", и **исходя из реакции окружающих, делает выводы, а также дальнейший выбор.**

Если ребенок 4-5 лет разозлился и стал агрессивным, родители могут сначала попробовать отвлечь его внимание. Если после этого ребенок не успокоился, нужно сказать строгим голосом: "Твое поведение отвратительно. Будешь продолжать в том же духе, играй один в своей комнате". Потом можно прибавить, что, как только ребенок успокоится, он может выйти из своей комнаты к родителям.

В подобной ситуации лучше сделать так, чтобы ребенок сам определил то время, которое он пробудет в своей комнате. Если родители ставят ограничение, но при этом не указывают точного времени, ребенок возвращается, когда успокоится. Если же они ставят четкие временные рамки, например двадцать минут или полчаса, за это время ребенок может забыть, зачем его отправили в детскую, и заиграться. **Даже пятнадцать минут достаточно долгий срок для ребенка.** Не следует наказывать ребенка на длительное время. В этом случае ребенок будет думать не о собственном плохом поведении, а о несправедливости родителей.

Часто родители наказывают 4-5 летних детей тем, что отнимают у них игрушки и привилегии. Такие наказания имеют смысл, когда плохое поведение было непосредственно связано с тем, что у ребенка отняли. К примеру, если ребенок балуется с велосипедом, разумно будет отобрать его у ребенка на некоторое время. Ребенка, который кидается в других песком, стоит лишить привилегии играть в песочнице на один день. **Перед тем как наказать ребенка,** родители должны **предупредить** его, если он не изменит своего поведения, то лишится игрушки. Смысл такого наказания заключается в том, чтобы показать ребенку связь между баловством, велосипедом и его утратой. Как правило, такие связи помогают предотвратить повторения неправильных поступков.

Разумеется, найти удачную связь не всегда легко. Если ребенок ударил своего брата, что должны в таком случае сделать родители? Поэтому часто родители отнимают то, что не связано с данной ситуацией, любимую игрушку, привилегию или лишают сладкого. Несмотря на то, что сладкое не лучший предмет для наказаний, родители часто прибегают к этой уловке и с удовольствием замечают изменения в поведении ребенка. Правда, происходит это не потому, что ребенок понял свою вину, но потому, что он хочет избежать наказания.

При установлении ограничений необходимо **учитывать возрастные особенности детей.** Одна девочка плохо вела себя во время обеда в кафе, и мама пригрозила ей: "Будешь и дальше вести себя так, ляжешь сегодня спать в восемь часов". Девочка все равно продолжала шалить и в ответ получила: "Так-так. Не в восемь, а в семь". Наказание казалось таким далеким, что девочка продолжала шалить дальше. Вместо того чтобы откладывать наказание на вечер, мама должна была просто отвлечь внимание девочки. Или пригрозить, что они немедленно уйдут из кафе. В этом случае девочка поймет, что ее поведение может привести к неприятным последствиям.

Одним из главных элементов в процессе воспитания является тон, которым родители разговаривают с ребенком. **Если их голос звучит четко и уверенно, дети всегда слушаются.** Если же ваш голос звучит неуверенно, в нем есть нотки сомнения, ребенок будет и дальше продолжать шалить. Наиболее подходящий тон - уважительный, но строгий. Родителям стоит говорить об ограничениях спокойным, вежливым и твердым голосом. Если же первое предупреждение не подействовало, следует лишь слегка повысить и ужесточить тон. Кричать на детей бесполезно, хотя порой бывает очень сложно удержаться

от крика. Иногда помогает придвинуть ребенка поближе к себе и, глядя ему в глаза, несколько раз напомнить о запрете спокойным голосом.

Когда родители пытаются призвать ребенка к порядку, им **стоит задуматься о своем настроении**. Зачастую, переживание собственных проблем отражается на поведении ребенка. Обязательно скажите ему, что вы сегодня не в духе и попросите прощения за неосознанные вспышки гнева. Постарайтесь остаться наедине с собой и успокоиться.

Нельзя показывать свою власть над ребенком и быть с ним жестким. Если ребенок чувствует себя все время подавленным вашим авторитетом, если он постоянно получает негативные эмоции от общения с родителями, что подвигнет его на хорошее поведение? **Жестокость родителей провоцирует в ребенке гнев, агрессию и недовольство самим собой**.

Но в моменты раздражения бывает трудно сдержаться. Помните, что ребенок учится не по вашим словам, а по вашим поступкам. Если в вашем поведении по отношению к ребенку будут уважение и доброта, точно так же будет вести себя и он.

Объяснение должно быть коротким и даваться один раз. Причем лучше давать его в безличной форме. На вопрос: "Почему нельзя?" - не стоит отвечать: "Потому что я так велю!", "Нельзя, и все!". Нужно коротко пояснить: "Уже поздно", "Это опасно", "Может разбиться" и т.д. Например: "Конфеты едят после обеда" вместо "Положи конфету сейчас же назад!". Или: "Спичками не играют, это опасно" вместо "Не смей трогать спички!"

Точно формулируйте свои требования.

Очень часто, если сказать ребенку: «НЕ хлопай дверью!» он сразу же начнет ей еще более интенсивно хлопать, поглядывая на вас. И не потому что он такой вредный и упрямый. Просто ему еще трудно проделать все эти операции с частицей «НЕ». У детей мышление является наглядно-действенным или наглядно-образным. Поэтому все эти операции ему надо проделать в материальном мире, а не в воображении.

Взрослым тоже не надо слишком обольщаться. Очень известный эксперимент: «Попробуйте сейчас **не думать о белой обезьяне в розовой юбке**». Ну, как? Получается?

Поэтому вместо «Не хлопай дверью!» гораздо эффективнее сказать «Аккуратно и тихонечко закрой дверь...пожалуйста». А как избавиться от белой обезьяны в юбке? Ну, например, можно подумать о красном бегемоте в зеленых шортах.

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, основной целью которой является самозащита и выживание в мире (лат. *aggressio* — нападение). Но человек, в отличие от животных, с возрастом приучается трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования, т.е. у нормальных людей происходит социализация агрессии.

Теперь нужно сказать несколько слов о том, как нужно вести себя родителям в случае проявления их детьми **агрессивного поведения** или чтобы подобное нежелательно поведение **предотвратить**.

1. Во-первых, требуется **проявление со стороны родителей безусловной любви** к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, наподобие следующих: «если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!». Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом.

И еще один важный момент - не надо откупаться от ребенка дорогими игрушками, подарками и т.п. Для него гораздо важнее и нужнее ваше непосредственное внимание.

2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны **контролировать собственные агрессивные импульсы**. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей).

3. Научите его **выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом**: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих или в спорте.

Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать то, что о них можно говорить, а не обязательно сразу давать в глаз. Также ребенок постепенно освоит язык своих чувств и ему проще будет вам сказать, что он обижен, расстроен, зол и т.д., а не пытаться привлечь ваше внимание своим «ужасным» поведением. В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии. Когда маленький ребенок начинает проявлять признаки агрессивности, сочините вместе с ним рассказ, в котором этот ребенок будет главным героем. Используя картинки, вырезанные из журналов, или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых он ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Говорите с ним в тот момент, когда ребенок спокоен. Когда у ребенка эмоциональный кризис, успокоить его нелегко.

Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

4. Покажите ребенку конечную **неэффективность агрессивного поведения**. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли его прельстит такая перспектива. Если вы видите, как ваш ребенок, ударил другого, сначала подойдите к его жертве. Пожалейте обиженного ребенка и скажите: «Максим не хотел обидеть тебя». Таким образом, вы лишаете внимания своего ребенка, перенося его на товарища по играм. Внезапно ваш ребенок замечает, что веселье кончилось, и он остался в одиночестве. Обычно требуется повторить это 2-3 раза - и драчун поймет, что агрессивность не в его интересах.

Игра на развитие коммуникативных навыков «ЧИСЛА».

Инструкция: «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число названо, должны встать столько человек, какое число прозвучало. Сестры они могут только после того, как я скажу «спасибо».

МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ НАКАЗАНИЙ?

Правильное воспитание позволяет обходиться **без строгих наказаний**. В этом случае у ребенка формируется чувствительность к «мягким» мерам воздействия, он ощущает неловкость, когда ему делают замечания. Но это возможно, если взрослые деликатно обращаются с ребенком. Если же на ребенка часто кричат, резко и грубо одергивают, применяют телесные наказания, он становится нечувствительным к мягким мерам воздействия, невосприимчивым к слову. Наказание – сложный метод воспитания: оно требует терпения и осторожности. Если наказание помогает ребенку осознать свою вину и не унижает его человеческого достоинства, а наоборот, поднимает чувство ответственности за свои действия, то в этом случае оно оправдано и допустимо.

Какие же наказания педагогически допустимы и оправданы?

1. Отрицательная оценка определенных действий ребенка: укоризненный взгляд, замечание, упрек, осуждение проступка.

2. Временное изменение обычно теплого отношения на более холодное, официальное, лишение ласки, к которой он привык. Ребенок чутко улавливает изменения отношения взрослых к нему. Этот прием эффективен тем, что заставляет ребенка переживать. У него есть время подумать над проступком, глубже осознать свою вину.

3. Временное запрещение заниматься любимым делом.

4. Отмена или отсрочка исполнения обещания, отказ выполнить просьбу (например, отменить посещение зоопарка, катание на каруселях и др.) Излишне говорить, что взрослые должны быть непреклонны в принятом решении. В противном случае ребенок будет всегда надеяться на поблажку, снисхождение.

5. Предупреждение ребенка о том, что если проступок повторится, о нем придется рассказать папе, маме, бабушке или др. членам семьи, мнением которых он особенно дорожит.

6. И, наконец, так называемый, метод естественных последствий: такие меры воздействия, которые вытекают из самого поступка: насорил – убери, разлил воду – вытри и др.

Это самый гуманный и эффективный метод наказания. Естественное наказание срабатывает само собой: если ты отказался надеть варежки, у тебя замерзают руки.

При этом, конечно, нет необходимости наказывать ребенка дополнительно. Например, если он страдает оттого, что не может найти в общей «игровой» свалке любимую машинку, не спешите бросаться на поиски. Если до этого вы уже неоднократно пытались привлечь его к уборке игрушек, сейчас с полным правом можете сказать: «Видишь, как жалко, что машинка не находится. Вот если вечером ты все свои машины завезешь в гараж (то есть в ящик для игрушек или другое предназначенное для «автопарка» место), будет хорошо видно, где какая, и они не потеряются».

Поначалу не рассчитывайте на безоговорочное понимание. После одного эпизода в детской не наступит идеальный порядок. Однако такой образ действий намного лучше, чем типичный: сначала - ругань и скандал на тему «Вечно ты все теряешь! Не буду тебе больше игрушек покупать! И вообще сейчас все соберу и в помойку выкину!», а потом, без перехода: «Вот тебе твоя машинка! Сам зашвырнул, а мама ищи!», и под занавес - вы все равно ползаете на четвереньках и собираете игрушки, накапливая в душе злость и раздражение.

Постепенно ребенок сам учится устанавливать причинно-следственные связи между своими поступками и их результатами. Он может сколько угодно возить по столу чашку, полную сока, и пропускать мимо ушей родительские замечания, типа: «Осторожно! Разольешь!» В лучшем случае он будет флегматично отвечать вам: «Не разолью». И продолжаться это будет до тех пор, пока он, наконец, не обольется с ног до головы хододным, липким соком. Как в данном случае поступить вам?!

Ваши действия могут быть следующими:

- Хватаете малыша под мышку, несете в ванную, переодеваете, отмываете, вытираете. Эта процедура сопровождается, в зависимости от ваших личных пристрастий, привычек и состояния нервной системы, криком, шлепком, упреками или монотонной лекцией на тему: «Ведь я же тебе говорила! А ты маму не слушал!» и т. п. В завершение, скорее всего, вы поставите провинившегося строптивца в угол, лишите его сладкого, а вечером вместо сока дадите ему кипяченого молока. В дальнейшем всякий раз, когда пухлые шаловливые ручонки

потянутся к той самой чашке, вы будете покрикивать: «А ну, не смей трогать! В прошлый раз уже доигрался! Хватит! Больше не позволю!»

- «Облился-таки? Возьми, пожалуйста, тряпку и вытри поскорее пол, пока сок не высох, - потом трудно будет отмывать. Нет, извини, переодеть я тебя пока не могу - очень занята!» Все. Занавес.

Позвольте, скажете вы, а где ж тут наказание?!

А вы представьте себя в мокрой, холодной, липкой от сока одежде. Приятно? Не очень-то. Вот вам и наказание - вполне, между прочим, соразмерное «преступлению». А главное, естественно и логично связанное с ним, просто напрямую из него вытекающее. Если дитячко полчаса побудет в таком виде, испытывая ощутимый дискомфорт, это не причинит вреда его здоровью. Зато принесет определенную пользу, обогатив опытом. Скорее всего, не с первого раза, но достаточно быстро он усвоит, почему именно с чашками, тарелками и их содержимым имеет смысл обращаться аккуратно.

Для вас такой образ действий тоже намного предпочтительнее. Вы оградите себя от чувства вины, которое неизменно появляется после того, как мы устраиваем детям скандал, потому что не приходится ни кричать, ни шлепать, ни истязать нежную детскую душу нравоучениями. Конечно, на деле и такая реакция осуществляется не так легко. Ведь ребенок наверняка не будет молча терпеть: он будет ныть, хныкать, жаловаться или выражать свои чувства более энергичным образом. Например, настойчиво будет требовать, чтобы его переодели и обязательно пожалели. Поэтому необходимо выдержать характер, запастись терпением и пережить эти шумные полчаса. Кроме того, если так же разумно, спокойно и последовательно вы будете вести себя во всех прочих подобных ситуациях, когда малышу случается провиниться, его реакция, скорее всего, не будет слишком бурной. Дети хорошо чувствуют справедливость.

Только не нужно акт педагогического мужества сопровождать многократно повторяемой присказкой: «Я же тебе говорила!» Это можно сказать один раз, причем не в упрек, не для подтверждения собственной правоты, а просто в порядке напоминания и закрепления полученной информации. В следующий раз, когда ребеночек пожелает развлечься с чашкой сока, не грех напомнить ему о «мокром деле». Но не для того, чтобы попрекнуть его и заставить испытывать чувство вины, а лишь для того, чтобы напомнить о возможных неприятных последствиях шалостей с посудой.

Понятно, что метод «естественного наказания», каким бы хорошим он ни был, не всегда возможно применить. Время от времени возникают ситуации, требующие вашего непосредственного вмешательства и контроля.

Главный принцип такого вмешательства заключается в том, чтобы не страдали ни самооценка, ни уверенность в себе, а наказание принесло реальную пользу. Надо очень ясно представлять себе, что, зачем и почему вы делаете, а также понимать, чем именно было вызвано «наказуемое» поведение ребенка. Если он разлил воду на полу, потому что хотел помочь вам полить цветы, но не удержал в руках тяжелую бутылку, - это повод не для наказания, а для покупки маленькой и легкой лейки.

А вот если ребенок сознательно совершает какое-то действие, которое прежде уже было однозначно запрещено, то это можно рассматривать как повод для наказания. При этом важно, чтобы запреты и наказания оговаривались заранее, а не тогда, когда проступок уже совершен. Вообще смысл наказания должен быть совершенно конкретным: вам нужно эффективно пресечь недопустимое поведение и предложить ребенку более конструктивные способы решения его проблемы.

Важно не только следить за тем, чтобы ребенок соблюдал установленные правила. Гармоничное воспитание ребенка требует серьезной внутренней дисциплины, прежде всего, от родителей. Наказание приносит пользу и не причиняет вреда в том случае, когда оно закономерно, а не случайно. Если вы наказываете ребенка, поддавшись внезапному всплеску раздражения, то это однозначно нарушение правил игры и ничего хорошего из этого не последует ни для ребенка, ни для вас.

По возможности предупреждайте ребенка заранее, за что и как он может быть наказан.

Внимание: не запугивайте, не угрожайте, а предупреждайте!

Разумеется, ребенок не должен испытывать страх за каждое свое самовольное движение. Он просто будет чувствовать себя увереннее, зная, что ему можно, а что - нельзя. Конечно, он будет проверять, действительно ли запрет так строг, и в этих случаях придется, вероятно, его наказывать. А вот наказывать его за то, что он нарушил неизвестное ему правило, бессмысленно и несправедливо. В этот момент можно сделать лишь одно: объяснить ему, что он поступил неверно, и предупредить, что в следующий раз он будет за это наказан.

Давши слово - держись. Обещали - выполняйте, то есть наказывайте. Родители, полагающие, что бесконечные предупреждения и угрозы наказания лучше, чем сами наказания, ошибаются. Бесконечное выяснение отношений с ребенком на одну и ту же тему - не лучший способ проводить время. К тому же, если вы только постоянно грозитесь наказать, но никогда не приводите свою угрозу в исполнение, ребенок может заподозрить, что вы не слишком уверены в себе и в справедливости того правила, которое пытаетесь отстаивать таким неубедительным образом. «Я тебя сто раз предупреждала! Теперь предупреждаю в сто первый и последний, а в следующий раз уже обязательно накажу!» - в подобном послании нет никакой полезной информации для ребенка.

Вот так, в результате родительской непоследовательности и непредсказуемости, ребенок становится тревожным, неуверенным в себе и в окружающем мире. Он уже не знает, чего от вас ждать. Две недели назад он отказался поцеловать бабушку, когда она с ним прощалась. Бабушка настойчиво пыталась обнять любимого внука, он вырывался на свободу, вопил и лягался, а мама сердито сказала бабушке: «Ну что ты его заставляешь? Видишь, он не хочет с тобой обниматься, ну так и оставь его в покое!» Неделю назад история повторилась, только мама сделала замечание самому ребенку, когда они уже вышли на улицу: «Надо же, какой ты у нас свободолюбивый! Ну что же это ты не захотел бабулю поцеловать на прощание? Она, наверное, расстроилась!» А сегодня, в точно такой же ситуации, он получил от мамы подзатыльник: «Ты как смеешь так обращаться с бабушкой?!»

И как это понимать, скажите на милость? За что был дан подзатыльник? Разве что-нибудь предвещало такое развитие событий? И откуда ребенку знать, что дело вообще не в его поведении, а в том, что две недели назад у мамы сильно болела голова и ей было все равно, кто и как себя ведет; неделю назад у мамы было неплохое настроение, только она была немного обижена на бабушку за какой-то пустяк; а сегодня поутру она здорово поссорилась с папой, потом потеряла любимую помаду, потом ей нахамила продавщица в магазине, и в результате мама только и мечтала, чтобы дать кому-нибудь подзатыльник, чтобы хоть немножко ослабить внутреннее напряжение?

В итоге ребенок остается в горьком недоумении, так как не до конца понял, обязан ли он целовать бабушку всякий раз, когда она об этом попросит. И вообще, должен ли он всегда позволять взрослым крепко обнимать себя, даже если ему этого очень не хочется? Можно ли кричать и лягаться, когда тебе

неприятно? Есть ли какие-то более подходящие способы поведения в такой ситуации? Хорошо или плохо быть «свободолюбивым»? И что именно это означает?

И еще один немаловажный момент: наказание должно действительно вызывать у ребенка отрицательные эмоции. Речь идет не о том, чтобы вы специально выискивали у своего ребенка «болевые точки», а всего лишь о том, чтобы подход к наказанию был разумным. Нет смысла в качестве наказания оставлять ребенка без прогулки, если вместо нее он будет проводить свободное время перед телевизором.

Недопустимость использования физической расправы и крика в качестве методов воспитания никто не оспаривает. Но мы с вами не всегда Воспитатели, а иногда еще и просто живые люди. Все живые люди различаются между собой, в частности, темпераментом. И если вы обладаете «взрывным» или просто достаточно эмоциональным темпераментом, то систематические попытки «держать себя в руках», не давая своим бурным чувствам выплеснуться наружу, могут привести вас к настоящему нервному срыву или к болезни.

Мы, конечно, говорили о том, что нельзя использовать ребенка в качестве «боксерской груши», срывая на нем раздражение. Это верно. Но если сам ребенок довел вас «до точки кипения», если ваша бурная реакция вызвана именно его поведением (а не проблемами в личной жизни, хамством в общественном транспорте или несправедливостью начальства на работе) - честное слово, вы имеете право крикнуть и даже шлепнуть.

Если ребенку попало за дело, он это поймет. Если же после этого вы чувствуете себя виноватым за свою несдержанность, ничто не мешает вам, успокоившись, попросить у ребенка прощения. Просто подойдите к нему и скажите: «Извини, что я на тебя накричала. Ты сделал то-то и то-то и настолько вывел меня из себя, что я не смогла сдержаться. Прости».

Извиниться имеет смысл, даже если ребенок еще совсем маленький и, с вашей точки зрения, не может понять ваших объяснений. Пусть с раннего возраста он приобретает этот опыт, пусть он знает, что любой человек может выйти из себя. Ребенок может при этом понимать, почему и отчего произошла такая «вспышка», может потом успокоиться и критически посмотреть на свое поведение. Эмоциональный взрыв - не преступление, это изредка случается; но это и не норма поведения, не тот способ, которым можно выражать свои чувства всегда.

Если ребенка шлепнула мама, которая в принципе никогда не поднимает на него руки, это окажется для него значимым событием, сообщением о том, что на сей раз он преступил границу дозволенного. Если на ребенка кричат раз в год, он хорошо запоминает, чего именно ему не следует делать.

Если же на него кричат всегда, это не производит никакого впечатления. Вскоре ребенок и сам начинает кричать, вместо того чтобы разговаривать по-человечески.

Если единственным способом убеждения родители считают подзатыльник, то и воспитанный таким образом ребенок не ищет других средств общения со сверстниками.

Далее в вопросе о наказании не следует забывать о том, что оно должно следовать сразу же за проступком. Если ребенок не знает, за что его наказывают, то и наказание не имеет никакого смысла и даже может принести ребенку вред.

Игра «Запрещенное движение»

ПООЩРЕНИЯ. Как добиться от ребенка необходимого поведения?

Положительные эмоциональные переживания должны преобладать над отрицательными в процессе воспитания детей, поэтому ребенка следует чаще

хвалить и поощрять, чем бранить и наказывать. Об этом родители часто забывают. Им иногда кажется, что они могут испортить ребенка, если лишним раз похвалят его за что-то хорошее; хорошие поступки они считают чем-то обычным и не видят того, с каким трудом дались они малышу. На самом же деле за каждый успех ребенка надо похвалить.

Хвалите ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

Оценивать, хвалить можно только поступки и дела ребенка, а не его самого. Не стоит говорить: «Хороший мальчик» или: «Хорошая девочка». Дети часто не обращают на это внимания. Лучше сказать: «Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу доверить тебе уход за ним». Такая похвала имеет большое значение для детей. Она позволяет им почувствовать, что они могут произвести хорошее впечатление.

Порой используются поведенческие техники. Создаются условия, в которых ребенок предстает перед окружающими как хорошо соблюдающий правила и нормы поведения, что подкрепляется вниманием, одобрением, похвалами. Противоположное поведение при этом игнорируется.

Например, девочку-неряху, вместо того чтобы ругать и наказывать, красиво одевают, причесывают, приводят в порядок. Затем приглашают гостей, которые ее хвалят: какая она чистая, аккуратная, как приятно с ней общаться. Впоследствии девочка и дальше стремится быть аккуратной, чтобы еще раз получить похвалу. У нее закрепляется соответствующая модель поведения.

Как добиться от ребенка необходимого поведения?

Чтобы научить ребенка чему-нибудь или добиться от него определенного поведения, родители должны каким-то образом показать ему, что хорошо (какое поведение они одобряют), а что - плохо (какие действия они осуждают).

Это можно сделать двумя путями. Либо наказывать ребенка за проступки, ошибки, которые он совершает - т.е. использовать "отрицательное подкрепление" (нахмуривание, лишение какого-то блага, невнимание к ребенку, выговор). Второй вариант - это поощрять его достижения, награждать за успехи (похвалой, лаской, подарком), т.е. использовать "положительное подкрепление".

Родителям надо иметь ввиду, что положительным подкреплением для ребенка может быть не только ваше внимание и материальное вознаграждение, то также и положительные эмоции, которые ваш малыш получает, когда достигает поставленной цели, когда видит, что у него что-то получается.

Поэтому обучение необходимо строить таким образом, чтобы ребенок осваивал материал небольшими порциями. Тогда у него будет возможность регулярно получать подкрепление. Для того чтобы сформировать необходимое поведение, надо увеличивать критерии такими ступенями, чтобы ребенку легко давалось постоянное улучшение результатов.

Для этой цели можно порекомендовать так называемое "обучение с конечной стадией". Скажем, для того, чтобы научить ребенка готовить (и чтобы этот процесс ему был приятен), вначале научите накрывать на стол, подавая готовое блюдо. Потом научите раскладывать блюдо по тарелкам и накрывать на стол, потом - помешивать в процессе готовки, раскладывать по тарелкам и накрывать на стол, потом - наполнять посуду ингредиентами, помешивать, раскладывать, накрывать...Во всех случаях суть в том, что ребенок выполняет завершающую стадию процесса, как бы получая подтверждение, что у него "все получилось", видя результаты своего труда.

И последнее. Занимаясь с ребенком, не заканчивайте урок без положительного подкрепления. Лучше всего прекращать работу на достигнутом успехе.

Благодарим за внимание!

Родителям выдается буклет «Как поощрять ребенка в семье» (Приложение 5).

Экспресс-опрос «Обратная связь»

Родителям предлагается заполнить бланки экспресс-опроса.

Заключение

Родитель – это особая социальная роль, овладеть которой рано или поздно приходится почти каждому человеку. Эта работа сопряжена с большими трудностями и радостями, успехами и неудачами. Родитель взрослеет вместе со своим ребенком: вместе с ним делает первые шаги и учится говорить, вместе с ним переживает непростой переходный возраст, ищет друга и ждет первую любовь. Не помогают избежать трудностей и ошибок в воспитании знания житейской психологии и интуиция, наличие определенного опыта воспитания детей, попытки автоматического переноса чужого положительного опыта воспитания на свою ситуацию.

Ответственность перед ребенком и обществом еще сильнее понимается, если вспомнить о той роли, которую играют родители в формировании личности ребенка, а значит во многом и его судьбы. Однако практика показывает, что большинство родителей недостаточно хорошо знают как психологические особенности своего ребенка, так и свои индивидуальные особенности. Они часто не умеют учитывать их в общении со своим ребенком и окружающими людьми, имеют неадекватные представления о стиле своего общения и воспитания.

Многие родители считают, что можно воспитывать словом. Психолого-педагогическая наука утверждает, что воспитывает образец поведения. Поэтому родители должны научиться понимать его трудности и проблемы, реализовывать на практике не оценивающее, а поддерживающее общение с ребенком. Поэтому одной из основных задач становится сознательное формирование родителями собственных образцов поведения по отношению к своему ребенку, адекватных современным социальным условиям и своим индивидуальным особенностям с учетом психологических особенностей своих детей. Отсутствие или недостаточная продуманность стратегии воспитания, самообучения и самовоспитания родителей часто являются корнем психологических проблем, комплексов, нездоровья родителей, детей и отношений между ними. Такая ситуация показывает важность психолого-педагогической поддержки семьи, ребенка.

Отсутствие достаточного родительского опыта и трудности в воспитании ребенка можно устранить, обратившись к достижениям современной передовой психолого-педагогической науки и практическому опыту в сфере воспитания, развития и обучения детей. Надеемся, что данный сборник материалов помог родителям расширить свой запас знаний в области воспитания детей.

Список литературы

1. Безруких, М.М. Как подготовить ребенка к школе и по какой программе лучше учиться? [Текст] /М.М.Безруких, С.П. Ефимова, М.Г Князева. - М.: «НОВАЯ ШКОЛА», 1994. – 155 с.
2. Викофф, Д. Воспитание без наказаний и крика [Текст] /Д.Викофф, Б.Юнелл. – М.: Попурри, 2013. – 273 с.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? [Текст] /Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: «ЧеРо», 2002. – 240 с.
4. Из детства – в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет [Текст] / Сост.

- Т.Н.Доронова, Л.Н.Галигузова, Л.Г.Голубева и др. – М.: Просвещение, 2007. – 303 с.
5. Истратова, О.Н. Справочник психолога средней школы [Текст] / О.Н.Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 510 с.
 6. Коблик, Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе [Текст] / Е.Г.Коблик. – М.: Генезис, 2003. – 122 с.
 7. Крэри, Э. Не разбрасывай носки... или Что еще должен уметь ребенок: Советы родителям [Текст] / Э.Крэри. – М.:Айрис-пресс, 1999. – 208 с.
 8. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст] / Н.Л.Кряжева.– Ярославль, 1996. – 208 с.
 9. Лукьянова, М.И. Психолого – педагогические показатели деятельности школы: Критерии и диагностика [Текст] / М.И.Лукьянова, Н.В.Калинина. – М.: ТЦ Сфера, 2004.- 208 с.
 10. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / А.В.Микляева, П.В.Румянцева. – СПб: Речь, 2004. – 248 с.
 11. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
 12. Нартова-Бочавер С.К. Скоро в школу! [Текст] / С.К.Нартова-Бочавер, Е.А.Мухортова - М.: ТОО «Глобус», 1995. – 128 с.
 13. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования [Текст] / Р.В.Овчарова – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 448 с.
 14. Овчарова, Р.В. Технологии практического психолога образования [Текст] / Р.В.Овчарова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 448 с.
 15. Практическая психология образования [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 592 с.
 16. Преемственные связи ДОУ, школы и родителей будущих первоклассников: Методическое пособие [Текст] / под ред. Е.П.Арнаутовой. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с.
 17. Диагностика психических познавательных процессов у детей дошкольного возраста (3-6 лет) (методические рекомендации) [Текст] / О.Ю.Гребенщикова, М.М.Хмелева, О.В.Картаполова, В.В.Ионкина. – Курган, 1990. – 20 с.
 18. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность [Текст] / авт.-сост. С.А.Пырочкина, О.П.Погорелова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 123 с.
 19. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами [Текст] / О.В.Хухлаева. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.
 20. Эльконин, Д. Психология игры [Текст] / Д.Эльконин.– М.: Владос, 1999. - 360 с.

Электронные ресурсы:

1. Притча «Всё оставляет свой след» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=R8sQB4yWm8s
2. Притча «Всё в твоих руках» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8qFWSyFGfZc>
3. Три качества родительских посланий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zhiznvradost.com/raznoe/tri-kachestva-roditelskikh-poslaniy.html>

Приложение №1

Экспресс-опрос «Обратная связь»

Дата _____ Ф.И.О. _____

1. Оцените мероприятие по 5-балльной шкале (обведите цифру)
1 2 3 4 5
2. Какая информация, полученная на лекции, оказалась полезной для Вас лично и для Вашего ребенка?

3. Хочу узнать подробнее / остался вопрос
4. Предложения и пожелания

Риски, существующие в Интернете:

- Коммуникационные риски.
- Интернет - зависимость.
 - Контентные риски.
 - Технические риски.

1. Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя незаконные контакты, киберпреследования, киберунижения и др. Для подобных целей используются чаты, онлайн-мессенджеры, социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

Троллинг - вид виртуальной коммуникации с нарушением этики сетевого взаимодействия, выражающийся в виде проявления различных форм провокативного агрессивного, издевательского и оскорбительного поведения.

Кибербуллинг – агрессивное, умышленное действие, совершаемое группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта, повторяющееся неоднократно и

продолжительное во времени в отношении жертвы, которой трудно защитить себя.

- Если у вас есть информация, что ваш ребенок подвергается кибербуллингу, необходимо принять меры по защите ребенка.

- Помогите ребенку найти выход из ситуации – заблокировать обидчика, написать жалобу модератору, потребовать удаление странички.

2. Интернет-зависимость – это навязчивая потребность в использовании Интернета

3. Контентные риски - материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую, расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

4. Технические риски - кибердеятельность по отношению к пользователю, которая включает в

Приложение № 2

себя: вирусную атаку, спамминг, взлом страниц, онлайн-мошенничество и т.д.

Что делать?

1. Создайте список домашних правил Интернета при участии детей.
2. Используйте программы по защите детей в сети. Программа «Интернет-Цензор» – Интернет—фильтр, предназначенный для блокировки потенциально опасных для здоровья и психики подростка сайтов. Более подробную информацию о программе, возможность бесплатно скачать программу вы можете на странице <http://www.icensor.ru/soft/>
3. Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы вы говорили о чем-то другом.
4. Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.
5. Позволяйте детям заходить на детские сайты только с хорошей репутацией.

6. Научите детей никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете.

7. Научите детей не загружать программы без вашего разрешения — они могут ненарочно загрузить вирус или шпионскую программу.

8. Чтобы ребенок не мог заниматься чем-то посторонним без вашего ведома, создайте для него учетную запись с ограниченными правами.

9. Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится.

10. Настаивайте на том, чтобы дети предоставили вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы могли убедиться, что они не общаются с незнакомцами.

11. Расскажите детям об ответственном поведении в Интернете. Ребята ни в коем случае не должны использовать Сеть для хулиганства, сплетен или угроз другим.

12. Если вы обеспокоены безопасностью ребенка при его работе в Интернете или при использовании мобильной связи; если ребенок подвергся опасности или стал жертвой сетевых преследователей и мошенников - обратитесь на линию помощи «Дети онлайн». Эксперты помогут решить проблему, а также проконсультируют по вопросу безопасного использования детьми мобильной связи и Интернет; Позвоните по телефону 8-800-25-000-15 (звонок по России бесплатный, прием звонков осуществляется по рабочим дням с 9-00 до 18-00 мск).

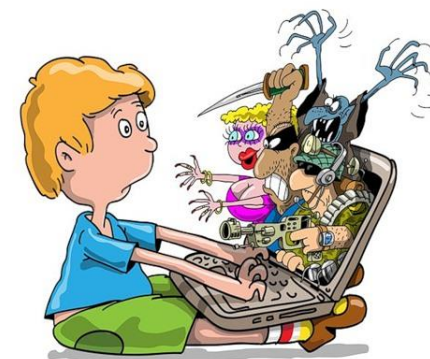
**За дополнительной
консультацией обращайтесь
по адресу:**

**г. Курган, пр. Конституции, 68, к.1а
Телефон (3522) 44-98-50
www.centr45.ru**

**Государственное
бюджетное учреждение
«Центр помощи детям»**



Безопасность детей в сети Интернет



Поведение человека зависит от тех условий, в которых он жил и воспитывался до 12-14 лет. В этом возрасте формируется система ценностей на всю жизнь.

Нэйл Хоув, Уильям Штраус

Государственное бюджетное учреждение
«Центр помощи детям»



«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»



Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим Человеком, впереди его ожидала хорошая судьба.

От родителей в первую очередь зависит то, какими ценностями живёт юный участник нашего общества, каким он вырастет человеком, и что передаст своим будущим поколениям. Участие взрослых очень важно в жизни каждого ребёнка, особенно в период, когда в его жизни появляются психологические проблемы. Что стоит знать родителям о детских и подростковых самоубийствах? И как надёжно обезопасить сознание своих детей от воздействия чужеродной губительной воли?

Курган, 2018

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

- **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на

объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.** Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- **Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

***За дополнительной консультацией
обращаться по адресу:***

**г. Курган, проспект Конституции, 68,
корпус 1а, тел. 44-98-50, 44-98-54
Наш сайт: www.cent45.ru**

Основные правила общения с ребенком.

Рекомендации Ю.Б. Гиппенрейтер:

1. Можно выражать свое неудовольствие отдельными действиями ребенка, а не ребенком в целом.
2. Можно осуждать действия ребенка, а не его чувства. Раз они (чувства) возникли, значит, для этого есть основания.
3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.
4. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством Вы говорите ему: "С тобой все в порядке! Ты справишься!".
5. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.
6. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
7. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
8. Позволяйте Вашему ребенку встречаться с отрицательными

последствиями своих действий (или бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становится "сознательным".

9. Активно слушайте ребенка ("возвращайте" ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство).
10. Если ребенок своим поведением вызвал у Вас отрицательные переживания, обязательно скажите ему об этом.
11. Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о СЕБЕ и о СВОЕМ переживании, а не о ребенке и его поведении (Я не люблю, когда дети неаккуратны, МНЕ стыдно от взглядов соседей...).
12. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.
13. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка (снизьте уровень "родительских амбиций").
14. Правила (ограничения, запреты) должны быть в жизни каждого ребенка.
15. Правил (ограничений, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Приложение № 4

16. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с основными потребностями ребенка.
17. Тон, в котором сообщается запрет, должен быть дружелюбно-разъяснительным, а не повелительным.
18. Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
19. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания. Ребенок постоянно ищет его и даже борется за него.

В общении с ребенком очень важно

научиться соблюдать правило трех «П»:

- признание (своевременно поощрять успехи и заслуги);
- принятие (принимать ребенка таким, какой есть, любить безусловно);
- понимание (ставить себя на место ребенка, чтобы понять, почему он ведет себя так, а не иначе).



Государственное бюджетное
учреждение
«Центр помощи детям»



**Общаться с ребенком.
Как?**



Дети - это чудо света,
Я увидел это сам.
И причислил чудо это
К самым чудным чудесам.
Мы пред будущим в ответе:
Наша радость, боль и грусть,
Наше будущее - дети...
Трудно с ними, ну и пусть.
В наших детях - наша сила,
Внеземных миров огни...
Лишь бы будущее было
Столь же светлым, как они!!!



Что делать, если ребёнок не хочет убирать за собой игрушки?

- Твёрдо решите для себя, необходимо ли это.
- Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой вещи.
- Убирайте игрушки вместе.
- Убирая игрушки, разговаривайте с ребёнком, объясняя ему смысл происходящего.
- Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
- Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребёнка спать.
- Учитывайте возраст и возможности ребёнка.

За дополнительной
консультацией обращаться по
адресу: г. Курган, проспект
Конституции, 68, корпус 1а, тел.
44-98-50

Наш сайт: www.centr45.ru

Приложение №5

Что такое адаптация к школе?

Родители всегда с волнением и нетерпением ждут того дня, когда их ребёнок пойдёт в первый класс, станет школьником. Это важный этап в его жизни, наполненный новыми событиями и изменениями, к которым ему необходимо адаптироваться. Поэтому, необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Период адаптации первоклассников к школе может длиться от двух до шести месяцев, иногда даже до года. Это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

После первых месяцев с начала учебного года уже можно сделать выводы, как проходит адаптация.

Присмотревшись внимательнее, среди первоклассников можно выделить ребят, которые никак не могут привыкнуть к началу школьного обучения (дезадаптация).

Признаки дезадаптации:

1. Отвлекаемость.
2. Двигательная расторможенность.
3. Непослушание.

4. Пассивность на уроке.
5. Скованность при ответах.
6. Растерянность при малейших замечаниях.
7. Печальное, тревожное настроение.
8. Легкая смена окраски лица, плаксивость, переход на крик.
9. Раздражительность.
10. Застенчивость.
11. Страх перед ответом или письменным заданием.
12. Занятие посторонними делами.
13. Ответы тихим голосом.
14. Жалобы на головные боли, боли в животе.
15. Одиночество на переменах, нежелание выходить из класса.
16. Снижение работоспособности и эмоциональное неблагополучие.

Проявление 80% и более признаков говорит о дезадаптации.

Как помочь ребенку?

Особенности адаптации ребёнка к школе во многом зависят от поведения родителей, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошёл для него наиболее безболезненно.

1. Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником.

Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к

его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе.

Объясните их необходимость и целесообразность. Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ему возможность самому проанализировать последствия данного поступка. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка.

3. Запаситесь терпением.

С пониманием относитесь к тому, что у вашего ребенка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» — кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут. Хорошо, если ребенок в трудный первый год учебы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями.

4. Соблюдайте режим дня.

Составьте вместе с первокласником распорядок дня, следите за его соблюдением. Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

5. Хвалите ребенка.

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.

6. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и

хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

7. Помогайте в меру.

Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему время, может быть, даже пережить какую-либо ошибку. Обсудите со своим первокласником, за что он отвечает (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно).

8. Не пропускайте трудности.

Если у первокласника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласнику. Именно в 1 классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению.

**За дополнительной консультацией
обращаться по адресу:**

г. Курган, проспект Конституции, 68,
корпус 1а, тел. 44-98-50

Наш сайт: www.centr45.ru

Государственное бюджетное
учреждение
«Центр помощи детям»



**Практические рекомендации
по адаптации к школе**



«Как поощрять ребенка в семье»



1. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку: и когда он моет посуду, и когда делает уроки, и когда играет со своими игрушками.

2. Поощряйте ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, если мама коснется его головы во время приготовления уроков, а папа одобрительно обнимет и пожмет руку.

3. Словесно выражайте радость по поводу даже маленьких успехов своего ребенка.

4. Используйте чаще выражения: «Ты прав», «Мы согласны с твоим мнением» - это формирует в ребенке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления.

5. Дарите своему ребенку подарки, но при этом учите правильно их принимать.

6. Формируйте в своей семье традиции и ритуалы поощрения ребенка: день рождения, Новый год, конец учебного года, 1 сентября, удачные выступления, сюрпризы и т.д.

7. Учите ребенка быть благодарным за любые знаки внимания, проявленные к нему (независимо от цены подарка).

8. Дарите подарки ребенку не только с учетом его желаний, но и с учетом возможностей своей семьи (причем ребенок должен иметь представление об этих возможностях).

9. Для поощрения ребенка используйте не только подарки материального плана, но и моральные поощрения, придуманные вами, которые в последствии, возможно, станут реликвией в архиве семьи вашего ребенка: грамоты собственного изготовления, стихи, газеты.

Приложение №6

10. Если вы хотите использовать в качестве поощрения деньги, используйте эту возможность для того, чтобы ребенок учился разумно распоряжаться ими. Вы должны знать, каким образом он распорядился деньгами, и обсудить целесообразность таких расходов.

11. Позволяйте ребенку иметь карманные деньги, но не оставляйте их расходование без анализа самим ребенком и вами.

12. Учите своего ребенка понимать и ценить поощрения.





*Помните,
ваше внимание,
любовь и ласка, дружеское
участие
и расположение
могут сделать
для вашего ребенка
больше,
чем самый дорогой
подарок!*



**За дополнительной
консультацией обращаться по
адресу:**

г. Курган, пр. Конституции, 68, к.1а
Телефон (3522) 44-98-50
www.centr45.ru

Государственное
бюджетное учреждение
«Центр
детям» **помощи**



Памятка для родителей

**«Как поощрять ребенка
в семье»**

*Помните, ваш ребёнок – это
главное, что есть в вашей
жизни. Относитесь к нему, как к
своему самому большому
сокровищу, и он ответит вам
тем же*