

УТВЕРЖДАЮ

Директор

государственного

учреждения образования

«Будаговский

учебно-педагогический

комплекс

детский

сад-средняя школа»

_____ Т.А.Партыка

«01»_сентября_ 2021г

Родительский университет
государственного учреждения образования
«Будаговский учебно-педагогический комплекс
детский сад-средняя школа»

Цель – повышение педагогической и психологической культуры родителей, формирование ответственного, позитивного родительства.

Задачи:

-формирование ценностно-смысловых основ родительства; актуализация чувства ответственности за выполнение родительских функций;

-формирование и развитие психолого-педагогических компетенций родителей в области семейного воспитания (формирование знаний о семейной психологии, детско-родительских отношениях, возрастных особенностях детей, формирование гармоничных семейных отношений, навыков конструктивного взаимодействия с детьми);

-обеспечение целенаправленной работы по профилактике семейного неблагополучия и социального сиротства, снижение риска конфликтных ситуаций и кризисных состояний, возникновения затруднений в семейном воспитании, оказание своевременной психолого-педагогической и информационной помощи семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию;

-организация эффективного сотрудничества и партнерства родителей обучающихся и учреждения образования.

Целевая группа – родители (законные представители) учащихся.

Работа Родительского университета организуется с учётом закономерностей развития ребёнка в разные возрастные периоды по трём ступеням:

I ступень – «Мой ребёнок – младший школьник» – для родителей учащихся I-IV классов учреждений общего среднего образования,

II ступень – «Мой ребёнок – подросток» – для родителей учащихся V-IX классов учреждений общего среднего образования,

III ступень – «Мой ребёнок – старшеклассник» – для родителей учащихся X-XI классов учреждений общего среднего образования.

Формы проведения занятий:

·дистанционные (вебинары, форумы, on-line консультации, размещение информации по актуальным вопросам семейного воспитания на сайте школы, работа на горячей линии учреждения образования, участие в создании рекламных буклетов, листовок, оформление стендов, анкетирование родителей, привлечение родителей к участию в тематических выставках и других мероприятиях).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РОДИТЕЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

«Мой ребёнок – младший школьник»

	Название раздела, темы занятий, перечень изучаемых вопросов	Сроки проведения	Форма проведения	Ответственные
	<i>1-й класс</i>			
1	Тема 1. Адаптация учащихся в 1-м классе. Физиологическая, психологическая и социальная адаптация обучающихся к школе. Помощь ребёнку в адаптации к школе.	сентябрь	лекция	кл.руководитель педагог-психолог

2	Тема 2. Режим дня школьника. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Организация режима дня школьника. Воспитание самостоятельности и организованности у первоклассника.	ноябрь	беседа	кл.руководитель
3	Тема 3. Значение семейных традиций в формировании и развитии ребёнка. Ценности, традиции и обычаи семьи. Значение примера родителей в воспитании ребёнка.	январь	круглый стол	педагог-психолог
4	Тема 4. Положительные эмоции в жизни школьника. Эмоции в нашей жизни. Значение эмоционально-чувственной сферы для формирования полноценной личности. Рекомендации родителям по развитию положительных эмоций ребёнка.	апрель	психологический тренинг	педагог-психолог
	2-ой класс			

1	Тема 1. Как родители могут помочь ребёнку учиться. Соблюдение режима дня – важное условие успешной учёбы ребёнка. Контроль родителей за выполнением домашних заданий школьников.	октябрь	беседа	кл.руководитель
2	Тема 2. Главные правила здорового образа жизни. Здоровье школьника и его успехи в учёбе. Формирование здорового образа жизни учащихся младших классов. Основные правила здорового образа жизни: рациональное питание, двигательная активность, положительные эмоции. Роль семьи в физическом воспитании детей.	декабрь	круглый стол	кл.руководитель медицинский работник
3	Тема 3. Влияния семьи на эмоциональное состояние ребёнка. Семейное благополучие и семейное неблагополучие. Факторы, причины и	февраль	психоло-гический тренинг	педагог-психолог

	индикаторы семейного неблагополучия. Влияние внутрисемейных отношений на развитие личности и психическое здоровье ребёнка.			
4	Тема 4. Трудовое воспитание детей в семье. Воспитание в труде. Роль семьи в развитии работоспособности ученика. Как научить современного ребёнка трудиться.	май	дискуссия	кл.руководитель
	3-ий класс			
1	Тема 1. Значение школьной отметки в жизни ребёнка. Отметка и оценка знаний учащихся. Критерии оценки. Влияние оценки на самооценку учащихся. Рекомендации родителям по формированию у ребёнка навыков самоконтроля, умения работать самостоятельно.	сентябрь	беседа	кл.руководитель

2	Тема 2. Психологические и физиологические особенности третьеклассников. Специфика развития восприятия, внимания, памяти, мышления у младших школьников. Особенности межличностного общения.	декабрь	лекция	педагог-психолог
3	Тема 3. Здоровая семья – здоровый ребёнок. Формирование умений и навыков здорового образа жизни. Спорт в жизни родителей и детей. Основные правила здорового образа жизни.	январь	дискуссия	педагог социальный
4	Тема 4. Эффективное общение в семье – залог успеха школьника. Сущность семейного общения. Семья как система межличностных взаимодействий. Общение как процесс взаимовлияния. Особенности семейного общения.	апрель	психологический тренинг	педагог-психолог, педагог социальный

	Культура семейного общения. Влияние общения родителей с детьми на их полноценное развитие. Создание в семье атмосферы защищенности, тепла и любви.			
	4-ый класс			
1	Тема 1. Возрастные психофизиологические особенности учащихся 4-х классов. Познавательная рефлексия: способность осознать причины учебных неудач и успехов. Формирование произвольности познавательных процессов: внимания, памяти.	сентябрь	лекция	педагог-психолог, медицинский работник
2	Тема 2. Как научить своего ребёнка жить в мире людей. Воспитание культуры поведения и уважения к людям у учащихся. Формирование правил поведения и хороших манер. Культура личности: культура внешности, общения, речи.	декабрь	круглый стол	кл.руководитель педагог социальный

3	Тема 3. Ребёнок и компьютер. Компьютер дома: польза или вред? Компьютерные игры. Влияние компьютера на организм и личность ребёнка. Плюсы и минусы использования компьютера школьником. Как правильно организовать работу школьника за компьютером. Сохранение здоровья ребёнка при работе за компьютером.	февраль	дискуссия	педагог-психолог, кл.руководитель
4	Тема 4. Книги в жизни школьника. Отношение ребёнка к учебной и художественной литературе. Как сохранить любовь к книге при информационной перегрузке в современном мире	май	форум	классный руководитель

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
РОДИТЕЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

«Мой ребёнок – подросток»

Название раздела, темы занятий, перечень изучаемых вопросов	Сроки проведения	Форма проведения	Ответственные
---	------------------	------------------	---------------

	5 класс			
1	Тема 1. Адаптация ребёнка в новом коллективе. Формирование нового учебного коллектива 5 класса. Адаптация ребёнка в новой среде. Трудности адаптации пятиклассников к школе	сентябрь	семинар-практикум	педагог-психолог
2	Тема 2. Ребёнок среди сверстников. Детский коллектив и его значение в развитии личности школьника. Потребности ребёнка в признании и самореализации. Проблемы лидерства. Развитие способности к сотрудничеству как предпосылка успешности в жизни. Как помочь ребёнку в налаживании отношений со сверстниками.	ноябрь	круглый стол	педагог социальный
3	Тема 3. Ваш ребёнок вырос. Особенности младшего подросткового возраста. Физическое, психическое и социальное развитие младших	февраль	лекция	педагог социальный, медицинский работник

	подростков. Общение подростков со сверстниками и взрослыми. Трудности и риски младшего подросткового возраста.			
4	<i>Тема 4. Меры наказания и поощрения в современной семье.</i> Вопросы дисциплины в семье с младшими подростками. Почему не работают привычные методы воспитания. Как стать подростку другом без потери родительского авторитета.	май	круглый стол	педагог социальный
	6 класс			
1	<i>Тема 1. Семья как персональная микросреда жизни и развития ребёнка. Нравственные и культурные ценности семьи.</i> Ребёнок и удовлетворение его потребностей в семье. Психолого-педагогические факторы развития и воспитания ребёнка в семье.	сентябрь	беседа	педагог-психолог

	Типы семейного воспитания и их характеристика. Гармоничное семейное воспитание, его основные характеристики. Проблемы нравственного воспитания детей в семье. Нравственные традиции и обычаи. Ценности семьи как основа воспитания ребёнка.			
2	Тема 2. Профилактика проблемного поведения подростков. Отклоняющееся поведение подростков. Формы аддиктивного (зависимого) поведения подростков (курение, алкоголизм, наркомания и др.). Причины зависимого поведения. Профилактика зависимостей в подростковой среде. Роль родителей в предупреждении отклоняющегося поведения подростков.	декабрь	психологический тренинг	педагог-психолог

3	Тема 3. Безопасность подростков в сети Интернет. Виртуальная реальность: возможности и опасности. Основные правила медиабезопасности для родителей и подростков. Профилактика интернет-рисков. Как уберечь ребенка от опасностей в социальных сетях.	март	дискуссия	педагог-психолог, классный руководитель
4	Тема 4. Организация летнего отдыха подростков. Правила безопасного поведения летом. Опасности свободного времяпровождения подростков. Оказание первой медицинской помощи. Рекомендации родителям по обеспечению безопасности детей в летний период.	май	лекция	педагог социальный, медицинский работник
	7 класс			
1	Тема 1. Психологические и физиологические особенности семиклассников.	сентябрь	лекция	педагог-психолог, медицинский работник

	Возрастные особенности 13-14-летних подростков. Специфика развития внимания, памяти, мышления. Половое созревание. Здоровье школьника и его успехи в учёбе.			
2	Тема 2. Профилактика правонарушений подростков. Противоправное поведение несовершеннолетних. Факторы и причины правонарушений. Подростки «группы риска».	ноябрь	круглый стол	педагог социальный
3	Тема 3. Правила поведения с подростками: особенности переходного возраста Жизнь семьи с ребёнком-подростком: борьба принципов или поиски компромиссов. Психологический климат в семье. Родительский авторитет. Как его приобрести и как не потерять. Правила взаимодействия с подростком.	февраль	психологический тренинг	педагог-психолог

4	Тема 4. Как повысить учебную мотивацию подростков. Отношение подростков к обучению. Потеря интереса к учебе у подростков – что делать и как избежать. Причины снижения учебной мотивации в подростковом возрасте. Как заинтересовать подростка обучением? Мотивация на успех.	апрель	беседа	классный руководитель, педагог-психолог
	8 класс			
1	Тема 1. Жизненные цели подростков. Цели подросткового периода. Постановка целей и их достижение. Успеваемость в школе как один из факторов успешного достижения целей	октябрь	лекция	педагог социальный
2	Тема 2. Как уберечь подростка от насилия. Насилие и безопасность наших детей. Виды насилия. Анализ проблемных ситуаций. Профилактика основных	декабрь	конферен-ция	педагог социальный, инспектор по делам несовершеннолетних

	рисков. Особенности виктимного поведения (поведения «жертвы»)			
3	<i>Тема 3. Осторожно: суицид.</i> Суицид среди несовершеннолетних. Виды и причины. Мотивы суицидального поведения у подростков. Индикаторы суицидального риска. Профилактика суицидального поведения	март	беседа	педагог-психоло г
4	<i>Тема 4. Культура поведения в конфликтных ситуациях.</i> Понятие «конфликт». Супружеские ссоры и конфликты. Развод как психотравмирующий фактор. Последствия развода для супругов и детей. Семейные конфликты в диаде «родители-дети», причины их возникновения. Стратегии поведения в конфликте, способы преодоления и профилактика	май	круглый стол	педагог-психоло г, социальный педагог, классный руководитель

	детско-родительских конфликтов. Школьные конфликты. Культура поведения взрослых и детей при возникновении школьных конфликтов			
	9 класс			
1	Тема 1. Портрет современного подростка. Индивидуальные особенности подростка и характерные возрастные черты. Ключевые переживания возраста. Личностные особенности и особенности общения. Возможные проблемы, внешние и внутренние конфликты, отношение к учёбе	сентябрь	лекция	педагог-психоло г, кл.руководитель, мед.работник
2	Тема 2. Агрессия, её причины и последствия. Формы агрессивного поведения подростков. Причины агрессивности и ее влияние на взаимодействие подростка с окружающими людьми.	ноябрь	беседа	педагог социальный

	Возможные способы преодоления агрессивности в поведении подростка. Рекомендации для родителей по профилактике и коррекции агрессивного поведения подростка			
3	<i>Тема 3. «Совершение противоправных деяний несовершеннолетними вследствие безнадзорности. Обеспечение контроля за занятостью несовершеннолетних в свободное от учёбы время»</i>	февраль	лекция	классный руководитель, педагог социальный, сотрудник ИДН Смолевичского РОВД
4	<i>Тема 4. Профессиональная ориентация девятиклассников. Как помочь подростку выбрать профессию? Профессиональные намерения и возможности учащихся. Влияние семьи на выбор профессии подростком. Как родители могут поддержать ребенка при выборе профессии? Знакомство</i>	апрель	семинар-практикум	педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель

	родителей обучающихся с результатами диагностики склонностей, способностей и профессиональных интересов подростков.			
--	---	--	--	--

III ступень – «Мой ребёнок – старшеклассник»

для родителей учащихся X-XI классов

	Название раздела, темы занятий, перечень изучаемых вопросов	Сроки проведения	Форма проведения	Ответствен-ные
	<i>10-е классы</i>			
1	<i>Тема 1. Здоровье - это жизнь.</i> Факторы риска для здоровья современной молодежи. Проблема здорового питания. Увлечение диетами. Гиподинамия – проблема современных молодых людей. Стресс и его влияние на здоровье. Вредные привычки. Сохранение здоровья и правила здорового образа жизни. Режим дня.	сентябрь	лекция	педагог социальный, медицинский работник

2	<i>Тема 2. Первая любовь в жизни вашего ребёнка.</i> Особенности юношеской любви. Культура поведения влюбленных. Как помочь, а не навредить взрослому ребёнку	ноябрь	круглый стол	педагог-психолог, медицинский работник
3	<i>Тема 3. Роль семьи в формировании репродуктивного здоровья юношей и девушек.</i> Репродуктивное здоровье юношей и девушек. Факторы риска для репродуктивного здоровья. Условия сохранения репродуктивного здоровья. Отношения между юношами и девушками, любовь и сексуальные отношения. Рискованное поведение молодежи. Незапланированная беременность и аборт. Профилактика ЗППП.	февраль	беседа	педагог социальный

	Стиль жизни и репродуктивное здоровье молодежи. Влияние семейного воспитания на формирование у подростков ценности репродуктивного здоровья			
4	<i>Тема 4. Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе?</i> Влияние застенчивости и неуверенности на учебные успехи старшеклассника. Пути преодоления застенчивости и неуверенности старшеклассника дома и в школе	апрель	круглый стол	классный руководитель
	<i>II-е классы</i>			
1	<i>Тема 1. Как помочь старшекласснику в профессиональном самоопределении?</i> Определение профессиональных склонностей и способностей	октябрь	семинар	педагог-психолог

	старшекласников. Факторы, влияющие на выбор профессии. Роль родителей в процессе выбора профессии и самоопределении старшекласника. Приоритеты старшекласников в выборе профессии. Профессиональные династии. Помощь старшекласникам в выборе будущей профессии.			
2	<i>Тема 2. Как уберечь ребенка от зависимостей?</i> Зависимое поведение, его причины, факторы риска. Формирование зависимости. Виды угроз, представляющих опасность для жизни, физического, психического и нравственного здоровья и полноценного развития старшекласника. Интернет-зависимость. Пути	декабрь	беседа	педагог социальный

	профилактики и преодоления: памятка для родителей			
3	<i>Тема 3. Подготовка старшекласников к будущей семейной жизни.</i> Воспитание старшекласника как будущего семьянина. Формирование осознанного отношения к вступлению в брак и будущей семейной жизни. Формирование ценностного отношения к родительству, рождению и воспитанию детей. Роль семейных взаимоотношений и традиций в подготовке старшекласников к семейной жизни.	март	круглый стол	педагог социальный, классный руководитель
4	<i>Тема 4. Как помочь ребёнку в период подготовки к экзаменам?</i> Профилактика экзаменационного стресса.	май	психологический тренинг	педагог-психолог

	Факторы, усиливающие и снижающие тревогу. Как помочь старшекласснику справиться с тревогой (мнемотехники, приемы концентрации внимания и приемы расслабления в стрессовой ситуации). Сотрудничество родителей и педагогов в период подготовки старшеклассников к экзаменам. Помощь в подготовке к экзаменам: правила для родителей выпускников. Режим учебного труда и отдыха в экзаменационный период			
--	--	--	--	--

Перечень некоторых тем.

Тема «Адаптация учащихся в 1-м классе»

Физиологическая, психологическая и социальная адаптация обучающихся к школе. Причины социально-психологической дезадаптации. Помощь ребенку в адаптации к школе.

Первый класс считается самым важным годом в жизни школьника. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс,

мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Привыкнуть к школе после садика сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребёнка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать и отводился час для сна и отдыха. В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия. Ребёнок попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов:

- нового распорядка дня;
- ограничения на подвижные игры в школе;
- необходимости выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;
- новой обстановки и непривычных для ребёнка обязанностей.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы. В группу риска входят:

- Гиперактивные дети. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
- Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
- Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей.
- Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребёнка невозможного - привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным.

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугодя.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

Особенности социально-психологической адаптации детей к школе

Наиболее сложный период психологической и физиологической адаптации первоклассников продолжается 4–6, а у ослабленных – до 8 недель (с 1 сентября по 15 октября).

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. За тот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, т. к. им еще трудно выполнять все правила поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, но к концу октября трудности, как правило, нивелируются – ребенок становится учеником.

Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечают негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко "третируют детей", "мешают работать на уроке", их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Но за одинаковым внешним проявлением негативных форм поведения могут крыться разные причины. Адаптация затруднена и у детей, нуждающихся в специальном лечении, и у детей с нарушениями психоневрологической сферы, и у тех, кто вырос в неблагоприятных социальных условиях. Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. "Перегруженные" дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх "не успеть" и в результате – "жертвуют" качеством любой работы.

Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

Такие школьники часто становятся "отверженными". Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они "задирают" детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, – это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

Основные причины нарушения (срыва) адаптации:

- неадекватность требований педагога;
- стресс ограничения времени;
- перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
- несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
- нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- нарушения психического и физического здоровья;

- психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

Возраст начала систематического обучения. Адаптация 6-летних детей к школе длится дольше – у них наблюдаются повышенное напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность.

Год, отделяющий 6-летнего ребенка от 7-летнего, очень важен для физического, функционального и психического развития. По мнению психологов, именно в это время формируются многие психологические новообразования: механизмы регуляции поведения, ориентация на социальные нормы и требования, самооценка и т. п. Интенсивно созревает кора головного мозга, развиваются все познавательные функции (прежде всего, организации и произвольной регуляции деятельности). Вот почему многие исследователи считают более оптимальным для поступления в школу возраст не 6 (до 1 сентября), а 6,5–7 лет.

Состояние здоровья ребенка – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее – часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений.

Готовность к обучению и состояние здоровья ребенка – те факторы, которые невозможно быстро изменить. Однако можно существенно облегчить адаптацию к школе всех детей, особенно "неготовых" и ослабленных, и это во многом зависит от учителя и родителей. Для этого необходимо, чтобы режим и условия организации учебных занятий, учебная и внеучебная нагрузка, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ соответствовали возрастным возможностям детей.

Причины и проявления дезадаптации первоклассников

Выделим причины и проявления дезадаптации (нарушения или срывы адаптации).

Можно подразумевать под дезадаптацией только выраженные проблемы, не позволяющие ребенку учиться. Но мы склонны считать дезадаптацией возникновение любых трудностей (ухудшение физического и психического здоровья, проблемы социально-психологической адаптации, трудности обучения письму,

чению, счету и т. п.), поскольку адаптация – системный процесс, и одна проблема обычно влечет за собой новые. Порой они незаметны или просто учителя и родители не умеют их видеть.

Наиболее типичные проявления дезадаптации:

1. Неврозоподобные расстройства:

- нарушение сна;
- нарушение аппетита;
- неадекватные реакции;
- жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
- страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.);
- нарушение темпа речи (запинки).

2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).

3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).

4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).

5. Снижение учебной мотивации.

6. Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Любой фактор риска (а особенно сочетание факторов) в социальном, личностном, психофизиологическом развитии ребенка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя и воспитателей может привести к нарушению адаптации (т. е. дезадаптации). Нужно помнить об этом и прилагать все усилия, чтобы адаптация первоклассника к обучению прошла успешно.

Советы родителям

- - Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
 - Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
 - Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.

- Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
- Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у первоклассника проблемы с речью, начните посещать логопеда.
- Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.
- Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
- С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
- Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.
- Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнить можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.
- И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.
- Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.

Тема «Значение семейных традиций в формировании и развитии ребёнка».

Семья – это первая школа общения ребенка. В семье ребенок учится уважать старших, заботиться о престарелых и больных, оказывать посильную помощь друг другу. В общении с близкими ребенку людьми, в совместном бытовом труде у него формируется чувство долга, взаимопомощи. Семья первая, кто приобщает ребенка к разным видам деятельности – познавательной, предметной, игровой, творческой, образовательной, коммуникативной.

Семья формирует нормы и традиции. Семейные традиции продолжают родовой опыт социального развития, фиксируют прошлое и настоящее семьи, обеспечивают устойчивость отношений, упорядочивают и структурируют их.

В мире нет ни одного народа, который не имеет своих традиций и обычаев, передающих новым поколениям свой опыт, знания и достижения. Традиции, обычаи и обряды играют важную роль в воспроизводстве культуры и всех сфер духовной жизни, в реализации многовековых усилий сменяющих друг друга поколений сделать жизнь богаче, краше, содержательнее, в обеспечении преемственности нового и старого, в гармоническом развитии общества и личности. Они существуют, поддерживаются народными массами во всех сферах общественной жизни: трудовой, социально - политической, семейно - бытовой, социально - культурной и т.д.

Что такое семейные традиции? Даже немного подумав трудно будет сформировать полный и правильный ответ на этот вопрос.

Вот что говорят толковые словари по поводу семейных традиций: ***«Семейные традиции — это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение».***

Мало кто любит, когда ему навязывают что-то новое, но при этом, уважает и принимает традиции. Если Вы хотите что бы в семье был порядок, устанавливайте свои традиции для своей семьи.

Всем известно, что на Руси у всех семей были свои традиции, которые объединяли, делая их сильными и крепкими. Но сейчас многое изменилось.

Изменились и взгляды на понятие "семьи", на верность в семье, на воспитание детей. Многие традиции, которые делали семью - семьёй, были потеряны. Многие семьи и по сей день больше напоминают людей, которые живут под одной крышей, при этом, не имея ничего общего, даже порою, не зная друг друга.

А ведь именно семья даёт ощущение стабильности и защиты с самого раннего детства, которые мы проносим через всю нашу сознательную жизнь и передаём нашим детям, и так из поколения в поколение, набираясь мудрости и опыта.

Поэтому, ***традиции - это основа уклада семьи, семьи- дружной крепкой, у которой есть будущее.*** Поэтому то и нужно возрождать

традиции, семейные традиции. Хорошо, если они будут по нраву всем членам семьи, ведь они способны сближать, укреплять любовь, вселять в души взаимоуважение и взаимопонимание, то, чего так сильно не хватает большинству современных семей.

«Традиция» переводится как исторически сложившиеся и передаваемые из поколения в поколение формы деятельности и поведения, и соответствующие им обычаи, правила, ценности.

Именно традиции выступают фактором регуляции жизнедеятельности людей, это основа воспитания детей.

Воспитание ребёнка начинается с отношений, которые царят в семье между родителями. В сознании детей откладываются привычки, подобные взрослым, вкусы, пристрастия, предпочтения задолго до того, как начинается процесс осознания происходящего. Ведь построение поведения детей идёт по примеру копирования.

Дети воспитываются не только родителями как таковыми, а ещё и той семейной жизнью, которая складывается. Приобщить к семейным традициям можно на личном примере самих родителей.

Именно с семьи начинается и приобщение к культуре, ребёнок осваивает основы материальной и духовной культуры. В условиях семьи, формируются и человеческие формы поведения: мышление и речь, ориентация в мире предметов и отношений, нравственные качества, стремления, идеалы.

Именно семья рождает ощущение преемственности поколений, а через это, причастность к истории своего рода, и развитие идеалов патриотизма. Семья, обеспечив стабильность, раскрывает способности, силы в члене семьи. И при воспитании детей, никакой иной институт не может заменить семью, именно ей принадлежит ведущая роль в становлении личности ребёнка.

Семейные традиции - это духовная атмосфера дома, которую составляют: распорядок дня, уклад жизни, обычаи, а также привычки обитателей.

Формирование традиций нужно начинать ещё в самом начале создания семьи, когда дети пока не появились или ещё маленькие. Традиции должны быть простыми, но никак не надуманными.

Чем счастливее были традиции и интереснее познание мира в родительской семье, тем больше радости будет у малыша и в дальнейшей жизни.

Неплохой традицией является **обсуждение вопросов семейной жизни**. К примеру, когда за вечерним чаем, все члены семьи рассказывают о том, что сегодня с ними произошло интересного, помимо этого, обсуждают планы на будущие выходные, главное, что бы и дети также высказывали свои мнения. Полезный обычай- разбирать собственные ошибки вслух, это даёт возможность проводить беспристрастный анализ поступков и делать правильные выводы на будущее.

Как Вам, к примеру, **традиция читать на ночь**. Даже если малыш пока ещё слишком мал, и не всё понимает из того, что Вы ему читаете, даже звук Вашего голоса будет ему полезен.

Роль семейных традиций в жизни малышей.

-Дают возможность оптимистично смотреть на жизнь, ведь «каждый день – праздник».

-Дети гордятся своей семьёй.

-Малыш ощущает стабильность, ведь традиции будут выполнены не потому, что так надо, а потому, что так хочется всем членам семьи, так принято.

-Детские воспоминания, которые передаются в следующее поколение.

Правила, которых нужно придерживаться, если Вы решили создать новые традиции.

-Традиция повторяется всегда, ведь она - традиция.

-Событие должно быть ярким, интересным для родных, позитивным.

-Она может задействовать запахи, звуки, зрительные образы, что-то, влияющее на чувства и восприятие.

Хорошей традицией является **празднование дней рождений**, причём отмечание должно сводиться не только к поеданию чего- то вкусного, а именно проделыванию чего- то особенного и весёлого. Для детей все праздники - необычны и сказочны, поэтому задача взрослых сделать так, что бы ребёнок вспоминал о детстве как можно чаще потом, когда вырастит и будет воспитывать своего малыша.

Вместе с ребёнком можно начать составлять **древо генеалогии**, на котором будут присутствовать все предки семьи. Главное, что бы Ваши традиции, приносили счастье и интерес всей семье, и не были ей в тягость.

Хорошая традиция - **совместное украшение новогодней ёлки.**

Но традиции - это не только праздники. Это образ и стиль жизни. Это то, что принято в семье: уважать старших, помогать друг другу, выполнять работу вместе, устраивать воскресные обеды.

Чтение сказки на ночь и поцелуй перед сном - очень хорошая традиция!

Традиций не обязательно должно быть много. Они просто должны быть. Это - детство ваших детей, то, чем они его особенно запомнят.

Тема «Жизненные цели подростков».

Ясно, что каждый родитель хочет видеть своего ребёнка нравственно здоровой личностью, человеком, с твёрдыми жизненными целями.

Растут дети, а вместе с их взрослением растёт не только радость от их успехов, но и проблемы.

Дети поддаются влиянию компании, в которой оказываются, порой страдают вредными привычками, перестают понимать родных и близких людей. Увы, в свою очередь, родители, испугавшись изменений в собственном ребёнке, перестают понимать, срываются на брань и крик, физическую расправу, которая лишь усугубляет процесс отчуждения и разлада.

Почему так происходит? Часто потому, что все усилия семьи направлены только на удовлетворение материальных потребностей ребёнка, сохранение его физического здоровья. Его мечты и планы, жизненные цели часто семье неведомы и для нее несущественны.

Пока наши дети еще рядом с нами, давайте попробуем разобраться, какие цели они перед собой ставят, насколько эти цели истинны и реальны, как помочь ребятам не разочароваться в жизни и не потерять себя.

Для того, чтобы ребёнок не ошибся в своём выборе, вам нужно ему помочь разобраться в формировании его жизненных и учебных целей.

Все цели жизни человека подразделяются на 3 группы:

Первая жизненная цель — создание своей личности.

Вторая жизненная цель — создание отношений с другими людьми.

Третья жизненная цель — создание отношений с окружающей средой.

Семья и школа способны повлиять на формирование целей ребёнка, но в сравнении со школой влияние семьи намного больше. Семья обладает уникальными возможностями по передаче целей и общественных ценностей, средств, которыми достигаются поставленные цели.

Если у ребёнка нет цели, то и нет движения вперёд. Поэтому всё, что делается бесцельно (игра в компьютерные игры, долгие прогулки, болтание по телефону в течение нескольких часов, ленивое времяпровождение у телевизора) не даёт ребёнку никакого морального, умственного развития, разлагает личность, способствует развитию вредных привычек, одним словом, тормозит весь процесс формирования взрослого ответственного за свои поступки человека.

Любое действие должно быть задано целью. Вначале взрослые должны совместно с детьми ставить посильные цели, учить распределять своё время и силы. Если эта работа ведётся систематически изо дня в день, то к старшим классам школы ребёнок будет способен сам планировать свою жизнь. Это касается целей ближайшего развития: дня, недели, месяца.

Но ведь существуют и долгосрочные цели, поставленные на период от года до нескольких лет.

Например, цель поступить в университет является долгосрочной, но для того, чтобы она реализовалась, от человека требуется умение ставить и выполнять ежедневные цели: выполнять домашние задания, заниматься по предметам дополнительно, пополнять свой словарный запас, расширять кругозор, заниматься исследовательской работой и т.д.

Так какой же сделать для себя вывод? О том, как важно научить, направить правильно ребёнка по жизненному пути, помочь определиться с жизненными целями и приоритетами, а в конечном итоге помочь определиться с профессиональным выбором.

Любое важное дело начинается с постановки цели. Грамотно поставленная цель — половина успеха. Грамотно — значит, с учетом своих желаний, предпочтений, а главное — реальных возможностей. Важно установить этапы (шаги, ступени) достижения цели, сроки для каждого этапа, определить те моменты, где подростки могут рассчитывать только на себя, и те, где им может понадобиться помощь и поддержка со стороны других людей, в том числе и родителей.

Жизненная цель для ребенка-подростка важна, как никому другому. Цель в жизни ребенка в «переходном возрасте» поможет, если не решить

полностью, то хотя бы свести к минимуму конфликтные ситуации между ним и родителями.

Жизненная цель заключается в том, что подросток четко знает, чего хочет, что для него представляет наибольший интерес и старается приложить все усилия для ее достижения. А помогать ребенку ставить перед собой какие-то определенные цели в жизни и стараться добиваться их нужно еще в детстве. Но если вы уже пропустили этот период, то отчаиваться не нужно, ведь начать никогда не поздно.

При установлении жизненной цели для ребенка роль родителей очень существенна, и им придется пожертвовать значительной частью своего свободного времени. При установлении целевой установки для подростка нельзя полагаться на то, что он уже взрослый и сам сможет решить свои проблемы.

К примеру, если подросток хочет заняться каким-либо видом деятельности, нужно не только помочь ему с выбором, но и искренне радоваться вместе с ним в достижении успеха или же поддерживать в случае неудачи. Если увлечением вашего ребенка стал компьютер, нужно помочь ему разобраться в том, чего он хочет добиться в этой сфере. Это касается всего, что бы не заинтересовало вашего ребенка. Ваша поддержка должна быть существенной и не стоит жалеть свое драгоценное время на это.

В «переходном возрасте» у подростка существует только два основных направления: на разрушение или же на созидание. Оба эти направления одинаково сильны. И именно от внимательности и чуткости родителей зависит то направление, которое выберет их ребенок, и которое будет руководить его дальнейшей жизнью. Этот выбор станет основой для формирования характера подростка и его будущего мировоззрения.

Какие жизненные цели и ценности определяют мировоззренческие модели современных молодых людей?

Сегодня для подростков изменился приоритет ценностей. Подростки сегодня считают приоритетными для себя цели, связанные с самоактуализацией, реализацией эстетических потребностей, потребностей в самоуважении и принадлежности к чему-то большему, чем «Я» – группе, обществу, государству, нации.

Говорят, что ценность духовных целей для молодых людей за прошедшие годы возросла, в то время как ценность материального благополучия сократилась существенно.

Приоритетной ценностью подростков остается здоровье, занятие спортом.

На втором месте – приобретение уверенности в будущем.

Возраст, в котором находятся ваши дети, таит свои опасности. Очень часто дети подвержены чужому влиянию, не могут сказать «нет» и поэтому попадают в неприятные ситуации. Среди причин, которые толкают подростков на необдуманные поступки можно назвать: моральную распушенность, духовную нищету, неуважение к закону, неумение анализировать последствия совершаемых действий.

Нужно опасаться проявления в ребёнке пренебрежительного отношения к учёбе, знаниям, стремлению к примитивному времяпрепровождению, преобладанию материальных потребностей, то есть «вещизма», так как все это приводит к проблемам в поведении, отсутствие мотивации, стремления и желания прилагать усилия по достижению желаемых целей и как следствие их отсутствие.

Завершая обсуждение данной темы, хочется перечислить признаки в поведении детей, у которых нет жизненной цели:

- демонстративное нарушение школьной дисциплины;
- курение и выпивка;
- грубость сверстникам и взрослым;
- унижение маленьких и слабых;
- ложь даже без причин;
- доказывание своей правоты только с помощью силы;
- разрисовывание стен;
- порча школьного имущества;
- гуляние на улице в течение долгого времени;
- совершение других аморальных и противоправных поступков.

Основными причинами этого является: отсутствие контроля со стороны родителей, отсутствие родительского авторитета.

Выявлено, что большая часть правонарушений совершается в вечернее и ночное время, летом и весной, т.е. тогда, когда дети находятся на улице бесконтрольно и бесцельно.

Заключительное слово

Уважаемые родители! Помните, что для активной жизни подростка и даже взрослого человека нужны стимулы, заставляющие достигать целей, двигаться вперед. Родители должны побуждать ребенка «захотеть» что-то сделать. Если у подростка богатый внутренний мир, его жизнь разносторонняя, то о стимулах можно не беспокоиться. Подростки сами могут ставить собственные цели и думать о средствах их достижения. Им свойственны: стремление к победе, активность, желание узнавать и совершенствовать себя. Мотивированные дети более успешны в учебе, причем получают от этого процесса удовлетворение и не думают о слове НАДО.

Если Вы решили, что настало время серьёзных разговоров с детьми о смысле их жизни, целях и способах достижения, сделайте это. На сегодняшний день необходимо рассказать детям о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют цели, представления о будущем и т.п. Сейчас появилось множество книг, статей в журналах и газетах, Интернете, содержащих рецепты, которые помогут подросткам добиться успеха в жизни, быть счастливым, наконец.

И, конечно, очень важно подросткам определить свою жизненную цель, т.е.:

- Следовать строго к поставленной цели. Учиться ее находить.
- Не предаваться бесплодным мечтаниям.
- Разрабатывать конкретные планы на будущее и т.д.

Памятка для родителей

Ваш ребёнок вырастет, вместе с его физическим взрослением наступает умственное взросление, формируется интеллектуальный потенциал и социальный интеллект. От того, насколько семья воспринимает подростка как мыслящую личность, зависит степень его социального взросления.

- 1. Беседуйте со своим сыном или дочерью, говорите с ними о ближайших жизненных планах и будущих целях жизни.**
- 2. Рассказывайте о своих планах, о своих победах и неудачах в их реализации.**
- 3. Поддерживайте здоровое честолюбие своего ребёнка.**
- 4. Не иронизируйте по поводу несбыточных планов, стимулируйте в нём желание доказать себе и другим возможность достичь поставленной цели.**
- 5. Формируйте нравственно здоровую личность, неспособную на подлость ради реализации жизненных планов.**
- 6. Создайте ситуацию успеха, поддерживайте жизненные силы и веру в успех.**
- 7. Говорите правду ребёнку, какой бы горькой она ни была, учите экономить силы для достижения цели.**
- 8. Будьте сами примером ребёнку, самое печальное, если подросток разочаруется в ваших жизненных силах.**

Тема. «Как уберечь подростка от насилия»

Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищёнными, сильными и свободными. Быть родителем - трудная задача, этому нужно учиться. Общение - это самый важный союзник

родителей, который поможет им вырастить здорового ребенка. Умение выслушать ребенка, поговорить с ним начистоту - вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия.

Как помочь детям, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными?

Сегодня большинство родителей очень часто и по-разному поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми. Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей.

Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии. Мамы и папы беспокоятся о том, что вместо того, чтобы помочь детям справиться с насилием, они напугают их, лишат наивности и доверия, то есть, фактически навредят им. Хотя этот страх можно понять, совсем не значит, что он обоснован. Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишиться доверия.

Когда и где? Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия.

Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя фильмы и другие телевизионные программы. Когда какого-нибудь из героев фильма бьют или в другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их.

Как найти подходящие слова? Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при

обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Слова подбираются, исходя из "низкой доли страха" в них. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком.

Прежде чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми. Согласованность поможет избежать недоразумений. Многие дети, испытавшие насилие, не рассказали своим родителям об этом потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними. Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать в неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых для того, чтобы избежать насилия, точно так же, как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. К сожалению, многие взрослые все время рассказывают детям о плохих незнакомцах и о том, какие ужасные вещи могут случиться с ними. Ребенок запоминает эти страшные истории, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия.

Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-либо. Когда мы верим, что мы можем что-то сделать, тогда мы на пути к успеху. Так же верно и обратное. Дети, как и взрослые, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь детям в развитии важного чувства самооценки разными путями.

После беседы о безопасности скажите своему ребенку о том, что вы уверены в том, что он будет помнить о навыках безопасности, находясь дома, или на улице. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и его способности.

Тренировка. Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Полученные навыки и информацию необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как ваш ребенок будет выходить из дома самостоятельно. В таком случае ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему придется ею воспользоваться. Дети усваивают и хранят информацию по-разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить детям о предупреждении насилия, пока они растят ребенка.

Опасность от встречи с незнакомыми людьми. Когда вы были детьми, то ваши папы и мамы, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключался урок по

предупреждению насилия. Современные исследования показывают, что в случаях насилия подавляющее большинство детей, около 85%, подвергались насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли.

Ниже перечислены возможные варианты, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком.

1. Убегай от опасности. Беги к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.)
2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик.
3. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей, когда они отказываются от наркотиков, и нам нужно поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может им предлагать наркотики.
4. Твое тело принадлежит только тебе, я разрешаю тебе и помогаю тебе заботиться о нем.
5. Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу. Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает.

Тема «Культура поведения в конфликтных ситуациях»

Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми.

А.С. Макаренко

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда накопившиеся эмоции находят выход в ссорах.

Семейный конфликт — что это?

Конфликтные семьи — это полнофункциональная структура. Ее члены взаимодействуют максимально близко друг к другу, проживают на одной территории.

Кризисы, конфликты возникают в любой семье, но количество и выраженность их разные.

Семейные конфликты связаны со стремлением удовлетворить определенные потребности, избежать негативного воздействия, создать условия для собственных интересов, не учитывая потребностей партнера.

Особенности конфликтов:

- определяются структурной близостью;
- во взаимодействие включены эмоции;
- присутствуют правовые обязательства;
- наличие нравственных обязательств перед супругом;
- используются различные приемы ведения конфликтов;
- непосредственно связаны с кризисными периодами развития семьи;
- затяжные конфликты непосредственно сказываются на психическом состоянии участников, влияют на здоровье, провоцируя обострение и появление различных заболеваний;
- отношения между супругами влияют на детей.

Конфликты нередко возникают в неблагополучных семьях, где один или оба супруга злоупотребляют алкоголем и запрещенными веществами.

В семьях, где происходят частые скандалы, **присутствует постоянное напряжение.**

В тяжелых случаях конфликт виден даже посторонним людям, когда супруги уже не в состоянии сдерживать свои эмоции, и идут на конфронтацию по любому поводу. Нередко встречается и проявление насилия по отношению к супругу и детям.

Виды конфликтных ситуаций

- **актуальные**— яркие, быстро разгорающиеся, вызванные конкретной причиной;
- **прогрессирующие**— возникают постепенно, все сильнее разгораются, основная причина – неумение приспособиться друг к другу, найти компромисс;
- **привычные**— устоявшиеся отношения, которые в силу определенных привычек невозможно изменить, такие конфликты возникают по одним и тем же поводам и развиваются по единому сценарию.
- **явные и неявные.** Первые выражаются ярко, причина их понятна. Вторые проходят в скрытой форме, присутствует враждебность

одной или обеих сторон, замкнутость, раздражительность, усталость.

Почему в семье происходят межличностные конфликты? Прежде чем искать пути разрешения спорных ситуаций, важно разобраться в причинах их появления.

Между родителями и детьми

Идеальные отношения между родителями и потомками встречаются достаточно редко. В таких семьях присутствует мудрость старшего поколения, умение найти правильный подход к своим детям.

Отца и сына

Отец желает привить своему сыну определенные нормы и правила поведения в соответствии с собственными установками и понятиями. **Взрослеющий сын** постоянно **ощущает давление взрослых и стремится избавиться от контроля** и получить свободу действий.

Если отец авторитарен, ограничивает действия, побуждения, мысли, то рано или поздно он встречает сопротивление.

В неблагополучных семьях, где, например, отец-алкоголик, конфликт может возникать на этой почве, когда сын видит девиантное поведение отца и ребенка это возмущает, настораживает, вызывает чувство гнева.

У сына возникает необходимость защитить мать от нападений агрессивного супруга, что также приводит к ссорам, а в некоторых случаях к **физической расправе**.

Матери и взрослой дочери

Взрослеющая дочь напоминает матери о ее возрасте.

Это вызывает определенные **негативные ощущения, психологический дискомфорт**. Многие матери хотят, чтобы дочь отвечала их ожиданиям, жила в соответствии с определенными правилами, нормами, благополучно вышла замуж.

Однако **девочка стремится уйти от излишней опеки родителей, получить свободу и начать жить независимо**. Настойчивые советы, поучения **могут встречаться враждебно**.

Семейно - бытовые

Возникают на почве столкновения интересов. Нередко причиной становится **нестабильная финансовая обстановка**, когда семье не хватает средств к существованию.

Появляется постоянное недовольство одного или обоих супругов, попытка урегулировать бюджет, взять под контроль, распределить ресурсы.

Конфликты в семье могут возникать и **на почве разделения сфер влияния**, когда один из ее членов проявляет авторитарность, требует полного подчинения, другой не согласен с этим и сопротивляется.

Еще одна распространенная причина бытовых ссор — **измены**, подозрения в ней, **ревность**.

Между детьми

Родители нередко сталкиваются с тем, что у их детей возникают постоянные ссоры.

Мальчики могут вести борьбу за соперничество, особенно если возраст между ними минимальный.

Брат и сестра могут ревновать родителей друг к другу, у них происходит борьба за внимание. Если взрослые больше любят одного из детей, то это вызывает психологический дискомфорт у второго ребенка.

Особого внимания заслуживают **дети от разных браков**. Конфликты в этом случае практически неизбежны. Нередко требуется консультация психологов. Детям в этом случае необходимо принять факт наличия друг друга, то, что у их родителя появился новый партнер и есть еще потомство.

Семейные конфликты — достаточно болезненный и острый вопрос нашего времени. Эмоциональное здоровье семьи — это не просто прерогатива благополучной семьи, но и мудрое правило культурного и гармоничного уклада семейных отношений.

В психологической и педагогической литературе существует мнение, что дошкольный период в воспитании личности ребёнка во многих отношениях является решающим, так как основные его психические свойства складываются именно в данном возрасте. Например, психологами и психотерапевтами отмечается, что у супругов раздражительных и беспокойных дети также раздражительны и нервны. И дело здесь не только в наследственности, а в той эмоциональной атмосфере, которая постоянно складывается в семье и затем закрепляется в психике ребёнка.

Любые конфликты, которые возникают в семье между супругами на глазах у ребёнка, представляют для него травмирующую ситуацию, которая может быть источником повышенной возбудимости, тревожности, страха, источником различных неврозов и даже психических заболеваний.

Решать, кто прав: папа или мама, выбирать, оценивать и, более того, становиться на чью-либо сторону — ситуация поистине драматическая! С опытом ребёнка, с его ограниченным знанием жизни и людей разбираться в семейных конфликтах — непосильное психическое бремя.

Вот почему дружелюбные, спокойные взаимоотношения в семье – обязательное условие нормального развития личности ребёнка.

Недоброжелательность со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. К сожалению, в жизни встречается довольно много случаев, когда родители не любят своих детей, а дети враждебно относятся к родителям.

Таким образом, конфликтные отношения между мужем и женой, мужем и тещей, женой и свекровью, недовольство родителей самими собой – всё это отражается на ребёнке, так или иначе нанося ему психические травмы, которые, безусловно, скажутся на его характере.

Основные модели поведения детей в семейных конфликтах — как ведет себя Ваш ребенок во время конфликтов в семье?

Поведение ребенка при конфликтах, происходящих в семье, во многом зависит от его **возраста, темперамента, самооценки, стрессоустойчивости, активности и общительности.**

Психологи выделили **основные модели поведения детей в семейных конфликтах:**

- **Ребенок-буфер.** Этот ребенок неосознанно или сознательно пытается сгладить все острые углы или примирить родителей. Все переживания, которые он испытывает, рано или поздно выливаются в его болезни, являющиеся условно-желательными, потому что отвлекают всех от продолжения ссоры. Очень часто у такого ребенка развивается серьезное заболевание – бронхиальная астма, экзема, или целая череда простудных заболеваний. Часты также нарушения неврологического плана – беспокойный сон и трудности с засыпанием, ночные кошмары, энурез, заикание, нервные тики или синдром навязчивых движений.

Если Ваш ребенок **часто болеет или у него наблюдаются какие-либо нарушения здоровья** – проанализируйте ситуацию в семье. Может быть, Вы найдете корень всех его недугов в частых ссорах и, конечно, постараетесь их свести на нет, ради здоровья любимого малыша.

- **Ребенок встает на сторону более слабого родителя.** Такой ребенок старается защитить более слабого родителя в семейных конфликтах, вставая на его сторону и полностью бойкотируя другого родителя. Если Ваша семья часто переживает ссоры и конфликты, а такое поведение типично для Вашего ребенка, в дальнейшем это послужит **причиной стойких неудач в личной жизни и формированию неправильного образа своей взрослой роли.**

- **Ребенок уходит в себя.** Такой ребенок принимает нейтральную позицию в семейных конфликтах, стараясь не принимать в них участие. Он может внутренне очень переживать свою неспособность уладить данные конфликты, но внешне никак не проявлять эмоций, становясь отдаленным от близких людей, дистанцируясь всё больше и больше от семьи, уходя в свое одиночество и не пуская во внутренний мир никого. Такой малыш очень тяжело будет **адаптироваться в любом детском коллективе, а потом – в социуме**, частыми его спутниками будут **депрессия, неуверенность в себе, страхи, пониженная самооценка**. В подростковом возрасте такие дети становятся неэмоциональными и замкнутыми, и часто находят утешение в том, что запрещено – **курении, выпивке, наркотиках, уходах из дома** и т.д.

Бытует мнение, что на ребенка негативно влияют только те конфликты в семье, которые произошли при нем. Но психологи обращают внимание родителей на тот факт, что **дети способны глубоко переживать даже скрытые конфликты между родителями, которые не выливаются во внешнюю ссору** или обвинения друг друга, но надолго поселяют в семье отчужденность и холод в отношениях.

Такая «холодная война» способна **исподволь разрушать психику ребенка**, порождая те же самые проблемы, о которых мы говорили выше.

Исходя из вышеизложенного, вполне естественно возникает вопрос: можно ли избежать семейных конфликтов, не доводя их до хронического состояния? А если конфликт возник, какие меры следует предпринимать, чтобы нейтрализовать его психотравмирующее воздействие на членов семьи, и прежде всего на детей?

Профилактика

Семья долго не продержится только на одних чувствах. Необходимо умение наладить конструктивный диалог, вовремя пойти на компромисс. Значение имеет **разграничение обязанностей** и согласие партнеров с этим.

Выбор главы семьи — один из важных моментов предупреждения семейных конфликтов. Если происходит постоянная борьба за первенство, скандалы неизбежны.

Семья — это постоянная необходимость совместно решать различные вопросы: бытовые, финансовые, рождение ребенка, отдых, ремонт.

Чем больше разногласий и несовпадений интересов и направлений движения, тем чаще и ярче конфликты.

Для сохранения мира в семье оба партнера должны быть **готовы к совместной работе**, не опускать руки при возникновении сложностей, стремиться помогать близкому человеку в трудной ситуации, поддерживать.

Как же решить конфликты наиболее безболезненно и выигрышно для обеих сторон?

1. **Диалог.** Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения.
2. **Избегание негатива**— игнорирования, резких обвинений, криков, принижения личности.
3. **Уметь меняться.** Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием.
4. **Значимость супруга.** Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации.
5. **Ссора, выяснение отношений** между взрослыми **не должны происходить на глазах у детей.** Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его.
6. **Уметь признавать собственные ошибки.** Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности.
7. **Важно найти причину раздора.** К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое настроение, склочный характер, завышенные требования, психические отклонения.
8. **Поиск поддержки у партнера.** Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет.
9. **Использование чувства юмора.** Тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера.

Что делать при семейном конфликте в семье, где есть дети?

Определите проблему, пользуясь нейтральным языком, не «набрасывайтесь» друг на друга. Огульная критика и унижение друг друга не помогают.

Скажите вашему супругу/супруге, что вы от него ожидаете, что он/она должен сделать. Будьте точны. Объясните свои чувства, начиная предложения словами: «Мне хотелось бы» или «Я чувствую, что». Не пользуйтесь словами, вынуждающими обороняться, например, «Почему ты...», «Ты всегда...», «Ты никогда...».

Придерживайтесь возникшей проблемы (не говорите о прошлых). Спросите у супруга/супруги, каковы его/ее предложения по решению этой проблемы.

Старайтесь «сдерживать» язык в присутствии детей. Сдерживайте желание обзывать мужа/жену, оскорблять, если не хотите, чтобы дети потом это повторяли. Чтобы этого добиться, нужна практика – и в плохой день это иногда просто невозможно! Но попытаться стоит!

Покажите, что вы себя уважаете, поэтому в момент ссоры говорите спокойно, но уверенно.

Старайтесь не обвинять ни супруга/супругу, ни других, лучше сконцентрируйтесь на решении проблемы. Не создавайте у ребенка впечатления, что проблемы – это всегда чья-то «вина», лучше скажите: «Я тебя слышу, но я не согласна. Что нам придумать?» Такое поведение поможет ребенку понять ценность «переговоров»; кроме того, они приобретают чувство контроля над проблемами, которые надо решить. Таким образом, дети не будут чувствовать себя во власти обстоятельств.

Не угрожайте попусту, т. е. не говорите то, что вы никогда не сделаете, например, «если ты еще раз так сделаешь, я никогда в жизни не буду с тобой разговаривать» (что опять же нелегко в разгар ссоры). Поймите: все, что вы говорите, иногда воспринимается совершенно буквально, если подслушано «маленькими ушками».

Не забудьте сказать вашим детям, что конфликт, при котором они присутствовали, исчерпан. Неразрешенные конфликты могут весьма травмировать психику детей.

Подумайте дважды, прежде чем отрицать, что что-то не в порядке, если вас об этом спрашивает ребенок. Дети часто чувствуют «напряжение в воздухе», даже если им говорят, что все в порядке. Некоторые родители с самыми благими намерениями стараются «прятать» от детей все конфликты, чтобы не травмировать их. Однако это может лишить детей возможности наблюдать, как развиваются отношения, и учиться тому, что все должны участвовать в решении проблем. У многих детей чувство своей безопасности рождается из

знания, что родители сумеют решить все проблемы, даже если они и не всегда согласны с этим решением.

Старайтесь, чтобы ваши объяснения были простыми. Дети могут считать себя виноватыми в том, что вы сердитесь, если истинную причину вашего гнева вы не объяснили им.

Женя сказала своему четырехлетнему ребенку: «Интересно, ты слышала, как утром мы с папой ссорились? Мы не могли решить, чья очередь идти в химчистку. Сначала мы оба говорили, что заняты, но потом все-таки договорились».

Разведенный отец считал полезным время от времени говорить своим детям: «Хотя папа с мамой больше не живут вместе, в этом совсем нет вашей вины. Мы оба вас очень любим и всегда будем рядом. Но зато, надеюсь, вы не будете больше слышать наших ссор».

Говорите своим детям, что любые чувства имеют право на существование (но добавьте, что это не означает, что любое поведение имеет такое право). Затем покажите им, что вы имеете в виду, поощряя их выразить собственные чувства. Пусть ваши дети слышат, что у вас был напряженный день. Пусть они видят, как вы успокаиваете мужа после трудного рабочего дня. Дети должны понять, что дом – это безопасное место и что плохие чувства бывают у всех.

Тема «Портрет современного подростка»

Ценнейшее психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира.

Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками.

Это время полное стрессов и путаницы.

Ключевые переживания этого возраста — стремление к самостоятельности, любовь и дружба.

В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни.

Подростковый возраст - период жизни человека от детства к юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период, подросток проходит великий путь в своем развитии; через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности.

Подростковый возраст протекает очень бурно, самый затяжной и самый острый. Можно говорить о трех кризисах, которые сливаются воедино и переживаются подростками, а значит, о **трех группах причин, которые делают возраст труднее.**

1. Физиологические причины трудностей.

В этот период происходит резкий скачок в физическом развитии. Часто подросток кажется неуклюжим. Кровоснабжение затруднено, подростки часто жалуются на головную боль, быструю утомляемость. Возрастает контроль над инстинктом, эмоциями. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, характерна повышенная возбудимость. Быстрый рост и половое созревание организма делают психику подростка очень неустойчивой. Задача взрослых - учить подростка управлять собой и своим поведением.

1. Психологические причины трудностей.

Подростковый возраст - это период становления нравственности подростков, открытия его «я», приобретение новой социальной позиции, период потери детского образа жизни. Пора мучительно - тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиски правды в себе и в других. Не всегда адекватно оценивают свои возможности, нет четкого различия между хотеть и мочь. В поведении, в связи с этим, наблюдаются подозрительность, озлобленность, раздражимость. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют его прошлое и будущее. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца теориями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества. У подростков очень сильно выражена потребность в самопознании и самоопределении. Он мучительно ищет ответы на вопросы о том: Кто я есть? Какой я в сравнении с другими людьми? Что я хочу? На что я способен?

1. Социально-психологические причины трудностей.

Мир подростка насыщен идеальными настроениями, которые выводят его за пределы обыденной жизни, взаимоотношений с другими людьми. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, которые связаны с ним лично: выбор профессии, стремление уметь взаимодействовать с социальными группами. У подростка появляется так называемое чувство взрослости: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права.

Основное противоречие подросткового возраста: подросток хочет быть взрослым, чтобы окружающие считали его взрослым и относились к нему соответственно, однако у него самого отсутствует ощущение подлинной взрослости. Отсюда в поведении подростка наблюдаются две **противоположные тенденции**:

1. к независимости - дайте мне все взрослые права и позвольте жить своим умом;
2. к зависимости от взрослых – взрослые обязанности мне пока что не к чему, я не в состоянии их исполнять, и вообще я рассчитываю на то, что вы не позволите мне совершать никаких ошибок, вся ответственность за мое поведение лежит на вас.

Интеллектуальное развитие подростков. Молодое поколение XXI века — это поколение, которое формируют цифровые технологии. Поколение, которое выросло в новом цифровом обществе, что влечёт изменение способа мышления людей. Молодое поколение способно одновременно решать несколько задач, «перелетая с одного сайта на другой». Но большинство подростков не способны выполнять линейные задания, к примеру, сосредоточенно читать и писать, поскольку внимание рассеивается. Молодое поколение не умеет самостоятельно решать поставленные задачи, а ищет готовые ответы в Интернете. Подростки неспособны к длительной усидчивой работе, импульсивны, непоследовательны, бывают крайне эмоциональны. Существуют признаки, которые должны заставить беспокоиться: ребенок плохо учится, отвлекается, ничем не интересуется, тратит на домашние задания по 5 часов, а если его контролируют — хватает и одного, решает арифметическую задачу без проверки, половину слов не дописывает, пропускает буквы. Это отклонение так распространено, что может считаться нормой. И это особенность большинства современных подростков. При этом подросток в состоянии управлять сам, по своей воле вниманием, памятью, воображением и мышлением.

Подростковый возраст – это возраст, когда часто меняются интересы, это период критики и самокритики, когда подростки особенно требовательны и к людям, и к себе, некоторые и к учебе.

Общение подростка со взрослыми. В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоятельную потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основным смыслом доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации. Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое.

Отрочество – это период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность, порождает потребность в отчуждении от тех, кто из года в год оказывал на него влияние, в первую очередь это родители. Одним из наиболее сильных желаний подростка: «стать взрослым», то есть,

самостоятельным. В отрочестве общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее осваивать свои права. Они болезненно реагируют на реальные ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Подросток хочет быть взрослым, но не всегда и не во всем может им быть. Ему необходимы: постоянная помощь, поддержка, советы, дружеское руководство со стороны родителей. Благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае, взрослый может облегчить подростку поиск его места в системе складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. В связи с лёгкой ранимостью подростка, для взрослого очень важно найти формы поддержания этих контактов. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать близкое общение.

Большое значение в этот период имеют требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определённые права, чем стремиться к принятию на себя обязанностей. В случаях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, они выражают протесты в различных формах, проявляют неподчинение с целью изменить сложившиеся ранее отношения. И взрослые, под воздействием притязаний подростков, вынуждены переходить к новым формам взаимодействия с ними. Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное.

Характерными для подросткового возраста являются имитации чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, который достиг определённого успеха. Редко проявляются у подростков отрицательная имитация, когда определённый человек выбирается в качестве отрицательного образца. Чаще всего это бывают кто-нибудь из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

Недостаток внимания, заботы и руководства взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним. Подросток в подобных ситуациях обычно начинает жить своей тайной жизнью. Чрезмерная опека и контроль, необходимый, по мнению родителей, нередко приносят негативные последствия: подросток оказывается лишённым возможности быть самостоятельным, научиться пользоваться свободой.

Общение со сверстниками. Подростковый возраст – это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Общение с теми, кто обладает таким же жизненным опытом, как и у него, дает возможность смотреть на себя по - новому. Сама дружба становится одной из значимых ценностей в отрочестве. Именно через дружбу у подростка усваиваются черты взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого. Дружба дает возможность глубже познать другого и самого себя.

В подростковом возрасте многие подростки начинают стремиться утвердить себя в качестве лидера. Лидерство – это способность человека оказывать влияние на людей, направлять их усилия на достижение значимых целей. Лидер формирует у себя ответственное отношение к себе, к другим людям, к природе. У подростков это остро выступает во взаимодействии «мы» и «я». «Мы» - это умение слиться со всеми в эмоциональных ситуациях и в ситуациях социального выбора, это способность обрести радость в конкретной общности. «Я» - это способность к обособлению от других, это умение остаться наедине с собой, это способность обрести радость от пребывания с самим собой. Подросток стремится познать и пережить обе стороны и обрести себя между ними.

В отрочестве, общение со сверстниками приобретает исключительную значимость. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга, становятся самооценными. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями становятся не столь непосредственными. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а другу.

В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. И он отстаивает эту личную свободу, как право на взрослость. Успехи в среде сверстников в отрочестве ценятся больше всего. В подростковых объединениях, в зависимости от общего уровня развития, стихийно формируются свои кодексы чести. Формы и правила заимствуются из отношений взрослых. Высоко ценятся верность, честность и караются предательство, измена, нарушение данного слова, жадность. Если подросток подвёл, предал, бросил, он может быть избит, его могут оставить в одиночестве.

Подростковый возраст – это время формирования личности подростка, это период развития самосознания и самоопределения, время интеллектуального формирования мировоззрения, нравственной сферы личности, убеждений и идеалов человека. Важнейшей особенностью личности в отрочестве является быстрое развитие самосознания, посредством рефлексии подростка на себя и других. Чем лучше образование и воспитание получил подросток в детстве, тем богаче его рефлексия.

Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе. Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание, оценить себя как будущего юношу или девушку, определить для себя своё прошлое, заглянуть в личное будущее, осмыслить свои права и обязанности. Самосознание подростка включает в себя все компоненты самосознания взрослой личности. В основе подросткового самосознания лежит ответственность за себя, за свои личностные качества, за своё мировоззрение и за способность самостоятельно отстаивать свои убеждения.

Особое значение в отрочестве имеет внешность. Подросток придаёт своей внешности особое значение. Привлекательность, соответствие причёски и одежды, канонам значимой группы сверстников, соответствие манерам выразительных движений окружения – всё это имеет чрезвычайное значение. Подросток внимательно рассматривает своё изменившуюся фигуру и лицо: волосы, брови, нос, глаза, губы, подбородок. Всё подвергается ревизии, которой сопутствуют тревога, неуверенность в себе и надежда на свою привлекательность.

Таким образом, основными направлениями психологического развития подростка являются: формирование личности подростка; интеллектуальное развитие в подростковом возрасте (развитие памяти, внимания, воображения и мышления); развитие межличностных отношений (общение подростка со взрослыми, общение со сверстниками).

Основными социально-психологическими особенностями являются: чувство взрослости, стремление к самостоятельности, независимости от взрослых; ориентация на группу сверстников; интерес к самому себе, к самопознанию; стремление к самоутверждению; эмоциональная нестабильность; формирование нравственных идеалов и мировоззрения; стремление не только больше знать, но и больше уметь; формирование самосознания и своего Я-образа («я - концепции»).

Эти особенности, в ходе социализации, порождают целый ряд проблем, которые дальше и рассмотрим.

Проблемы подросткового возраста

1 Семья, как причина подросткового неблагополучия

Наблюдения показывают, что основным источником, основной причиной – семейное неблагополучие.

Многие подростки живут в неполных семьях, где нет либо отца, либо матери, либо обоих родителей. Но и там, где семьи полные, их неблагополучными назвать нельзя. Для таких семей характерны аномальные внутрисемейные отношения: пьянство одного из родителей или обоих, неверность супружескому долгу. Все это ощутимо действует на подростка.

Обычно в семьях, где кто-то из родителей пьет, у большинства подростков отмечается нервозность, лживость. Все это в сочетании порой с грубыми и оскорбительными выходками по отношению к тем, кто каким-то образом задевает их самолюбие. Неверность супружескому долгу. Эта ситуация болезненнее переживается девочками. Она вызывает сложный, затяжной конфликт между матерью и дочерью, с одной стороны, и отцом, с другой. Этот внутренний конфликт обостряется еще и тем, что дочь любит отца, а он, изменив семье, игнорирует эту любовь, как бы пренебрегает чувствами дочери. Девочки глубоко переживают все это, и в итоге в их характере и поведении нередко утверждается чувство ненависти к отцу, мужчинам вообще, желание не выходить замуж и в будущем жить одинокой. Нечто подобное происходит и у мальчиков.

Плохо детям и в тех семьях, где единственная цель взрослых – достаток, причем добытый любыми путями. Родители заняты своими делами, а дети обычно брошены на произвол судьбы.

Еще немаловажная проблема - это душевное одиночество детей в семье, огромные перемены, происходящие с детьми в подростковую пору. Если говорить о девочках, то им особенно необходимы материнское доверие, внимание и понимание. Именно в эту пору жизни девочек, особенно важно, чтобы взрослые, не забывая о своей воспитательной роли, почаще вспоминали, какими сами были в 12, 13, 16 лет. Но вот понимания часто и не хватает взрослым. Такими подросткам и в школе приходится трудно, хотя бы потому, что успехами они обычно не блещут. Домашнее неблагополучие, не способствует нормальной учебной работе. Если ученик не в силах справиться с неудачами, если дома его ждут не деловая помощь, а только ежедневные попреки и наказания, он постепенно отдаляется и от школы, и от дома. Отчужденность от взрослых и сверстников, душевное одиночество, отсутствие внимания и любви, ощущение собственной

неполноценности – все это побуждает искать тот круг, где тебя признают, ту жизненную позицию, которая позволяет считать себя «выше остальных».

И вот в руках неудачника появляется сигарета, меняются прическа и одежда. Подросток хочет показать, что перед вами взрослый человек, которого не могут тревожить детские заботы.

2. Сексуальность в отрочестве

Подростковый возраст – период отчаянных попыток пройти через всё. Подростки легкомысленно относятся к человеческим порокам и слабостям, и в результате, быстро приобщаются к алкоголю и наркотикам, превращая из источника любопытства в предмет своих потребностей.

Подростки с большим любопытством относятся и к сексуальным отношениям. Там, где слабо развито чувство ответственности за себя и другого, прорывается готовность к сексуальным контактам с представителями противоположного, а иногда и своего пола. Высокая степень напряжения до и после сексуального общения, ложится сильнейшим испытанием на психику.

Первые сексуальные впечатления могут оказать влияние на сексуальную жизнь взрослого человека. Поэтому важно, чтобы эти впечатления отражали достойные формы взаимодействия юных сексуальных партнёров. Многие подростки на почве неблагоприятного опыта обретают неврозы, а некоторые – и венерические заболевания.

В отрочестве некоторые подростки начинают раннюю половую жизнь. Этому содействуют социально-неблагополучные условия: отсутствие надзора, алкоголизация и наркомания родителей, сиротство. У подростков, живущих в трудных условиях, отсутствуют чувство стыда, естественная застенчивость и доминирует сексуальное влечение. Подросток этого типа уходит полностью в сексуальные отношения, и всё остальное в мире перестаёт для него существовать.

В последние годы, беспорядочное начало половой жизни стало типичным явлением. Беременность и роды в подростковом возрасте нарушают процесс роста и развития. Кроме того, беременность создаёт для девочки-подростка особую ситуацию психологического дискомфорта, последствия которого либо формируют чувство вины, комплекс неполноценности, либо побуждают к ещё большему освобождению от нормативного поведения, соответствующего возрасту.

Поэтому очень важно просвещать подростков по вопросам любви и секса, готовить их к сфере взрослой жизни. И в первую очередь, следует воспитывать чувство ответственности за себя и за другого человека,

того, к кому подросток испытывает первое чувство любви или половое влечение.

3.Алкоголизм и наркомания подростков. Проблема пьянства в подростковом возрасте имеет очень важное значение, поскольку само по себе регулярное потребление спиртного в столь уязвимом возрасте уже ненормально. При столь раннем начале употребления спиртного очень высок риск, что сформируется алкоголизм; болезнь сопровождается выраженными психическими расстройствами и чаще всего приобретает ускоренное, а иногда и злокачественное течение.

Сам факт употребления спиртного в подростковом возрасте – уже патология, независимо от количества принятого алкоголя. Прием доз, даже невысоких для взрослого человека, является чрезмерным для подростка и приводит к алкогольному отравлению. У взрослых вначале бывает этап умеренного потребления алкоголя, а затем наступает злоупотребление. Несовершеннолетние уже с самых первых этапов начинают злоупотреблять спиртным; у многих из них регулярно бывает тяжелая алкогольная интоксикация с рвотой и потерей сознания.

Стремясь избежать насмешек других членов группы, подросток начинает «тренировать» себя спиртным. При появлении тошноты и позыва к рвоте, они убегают подальше, чтобы их не увидели, и после прекращения рвоты снова присоединяются к сверстникам и продолжают пить. Некоторые ребята заранее уходят и вызывают рвоту искусственно, чтобы иметь возможность пить дальше. Тяжелые степени опьянения часто сопровождаются нарушением сознания. Это состояния, требующие медицинской помощи, и нередко такие подростки попадают в токсикологические отделения больниц с алкогольным отравлением. Без медицинской помощи возможен смертельный исход.

Влечение к алкоголю проявляется в том, что подростку начинает нравиться состояние опьянения, как состояние веселья, интересных приключений. Подростки и в трезвом состоянии не всегда способны контролировать свое поведение, а уж в состоянии опьянения – тем более. И здесь можно ожидать любых чрезвычайных происшествий. Драки, беспорядочные половые связи, изнасилования, кражи, грабежи и другие криминальные действия в состоянии опьянения несовершеннолетние совершают ничуть не реже, чем взрослые.

Более доступными для подростков стали и наркотики. На дискотеках можно купить наркотически действующие вещества. Порой приторговывают наркотиками и сами учащиеся.

Многие современные подростки имеют опыт приема наркотиков. Сейчас наркомания среди подростков и молодежи распространяется с

катастрофической быстротой. Причины увеличения числа больных наркоманией и токсикоманией следующие:

1. Появились новые формы наркомании и токсикомании вследствие того, что наркотики изготавливаются кустарным способом из лекарств и веществ, которые не считаются наркотиками, поэтому легкодоступны.
2. Возросло количество наркотиков, поступающих контрабандными путями из других стран.
3. Увеличился ассортимент наркотиков за счет контрабанды.
4. В последние десятилетия среди детей и подростков стало популярным злоупотреблением многими средствами бытовой химии, вдыхание паров растворителей, лаков, красок, пятновыводителей, бензина, некоторых сортов клея, которые объединены в группу ингалянтов. Эти вещества свободно продаются повсюду, стоят недорого – одного флакона аэрозоля хватает надолго, что значительно дешевле спиртного, а такое опьянение для подростков стало гораздо привлекательнее, чем алкогольное. Поэтому злоупотребление ими приобрело в подростковых группах характер эпидемии.

Наркоманы неряшливы, грязны, неделями не моются и не меняют бельё. Все они выглядят старше своих лет, лицо невыразительное, безжизненное. Кожа бледная, сухая и дряблая, волосы и ногти ломкие. Любые ранки и повреждения не заживают. Руки и ноги синюшные, холодные. Изменения внешнего вида вен и кожных покровов.

Таким образом, несовершеннолетние обычно начинают выпивать или принимать наркотики в группе сверстников. Независимо от того, есть ли у подростка психические отклонения или нет, групповые нормы поведения и склонность к подражанию приводят к тому, что если хотя бы один из сверстников пробовал спиртное или наркотики, то начинает выпивать или принимать наркотики вся группа.

В том, что подросток попадает под влияние такой группы, большую роль играет безнадзорность, отсутствие контроля родителей за тем, как он проводит своё свободное время, конфликтная обстановка в семье.

4. Проблема курения

Одной из основных причин начала курения, является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25 % детей, в курящих семьях, число курящих детей превышает 50%. У многих, курение объясняется подражанием курящим товарищам или героям кино.

В распространении этой вредной привычки имеет значение, своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В группах сверстников курящие, считают некурящих трусами, «маменькиными» сыночками не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими, достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится всё более сильным.

5. Проблема преступности несовершеннолетних

Преступность несовершеннолетних и молодёжи во всём мире, является одной из самых актуальных проблем. К основным причинам преступности несовершеннолетних относят: безработицу среди молодёжи; неуверенность молодых людей в будущем; неудовлетворённость современным способом управления обществом.

Правонарушения и преступления подростков – это следствие выше изложенных проблем: проблем в семье, низкой самооценки, отсутствие полезной занятости, желание самоутвердиться среди сверстников.

1. Проблема суицидального поведения подростков

Суицидальное поведение у подростков, является одной из форм отклоняющегося поведения и имеет определённые отличия от суицидального поведения взрослых. 90% в случаях суицидов в подростковом возрасте – это крик о помощи; 10% - истинное желание покончить с собой.

Наиболее типичные мотивы суицидального поведения у подростков.

1. Переживания, обиды, одиночество, отчуждение, невозможность быть понятым.
2. Переживания, связанные со смертью, разводом, уходом родителей из семьи.
3. Действенная или мнимая утрата родительской любви, ревность.
4. Чувство вины, стыда, угрызания совести, оскорбительное самолюбие, боязнь позора, насмешек.
5. Страх, наказание.
6. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность у девочек.
7. Чувство мести, злобы, протеста, угроза, предупреждение вымогательства.
8. Желание привлечь внимание к своей судьбе, вызвать сочувствие к себе, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
9. Сочувствие и подражание товарищам, героям книг или кино.

Таким образом, суицидальное поведение у подростков отражает формы деструктивной, личностной активности, которая направлена на самоубийство или покушение на свою жизнь.

Основной упор в школьном воспитании педагоги и родители должны делать не на отметки и даже не на идеи общественного служения или патриотизм, а на понимании жизни как бесценного дара. Человек должен с самых юных лет уяснить для себя, что добровольно уйти из жизни, как и загубить ее наркотиками или алкоголем, – это легкий, но недостойный уход от ситуации. Что нет неразрешимых ситуаций, что всегда есть выход, даже если его не видно, его стоит поискать, и тогда его обязательно найдешь.

Без родительской любви дети чахнут. Но она вовсе не предполагает вседозволенности. Если родители порой ставят границы своему отпрыску, в чем-то ему отказывают или даже накажут за проступок, это вовсе не значит, что его не любят. Если ребенка понимают и принимают, если он хотя бы частично может поделиться с мамой и папой своими переживаниями, он никогда не решится на добровольный уход из жизни. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь ребёнок должен ощущать любовь к себе. Потребность любви — это: — потребность быть любимым; — потребность любить; — потребность быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались легко, теперь становятся для них неразрешимыми. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

Важно знать! Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Нельзя быстро и без труда решить все проблемы подросткового возраста. И подростки, и родители должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. Пройдёт ли семья этот

этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в ней – любовь или страх.

Необходимо учить подростков:

- Сосредоточивать своё внимание на хорошем;
- Стараться иметь о себе положительное мнение;
- Заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;
- Помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи!
- Детям важно, чтобы рядом был хотя бы один взрослый, на которого можно положиться.

Открытое общение в семье позволяет членам семьи, детям и подросткам прежде всего, благополучно, без риска оказаться непонятыми, выразить всё, что их беспокоит.

Тема. «Агрессия, ее причины и последствия»

«Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли»

Эрих Фромм

Правила для родителей создающих правила для детей:

Правило 1: Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений;

Правило 2: Все правила должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка;

Правило 3: Детям надо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно;

Правило 4: Правила должны меняться в зависимости от возраста ребенка

Правило 5: Последствия (наказания) должны вытекать непосредственно из плохого поведения ребенка.

Дополнение к правилу 5: Физические наказания унизительны для ребенка. Психологи считают, что «наказывать ребенка лучше лишая его хорошего, чем делая ему плохое» (Гиппенрейтер Ю., 1998). Наказания должны быть приближены по времени к проступку и не носить длительный характер, так как длительные наказания вызывают обиду и могут привести к эмоциональному срыву.

Дополнение ко всем 5 правилам: Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из-за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми, то лучше на время отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных отношений. Только взаимопонимание и доверие между родителями и детьми дают возможность установить эффективные границы дозволенного и избежать конфликтного агрессивного поведения детей.

Бороться с агрессивностью нужно:

- Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.
- Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.
- Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка - подождите, пока поступок повторится.
- Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно это побудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу.

Если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на ней внимания окружающих.
- установите строгий запрет на агрессивные действия ребенка. Попробуйте понять причины протеста и сопротивления ребенка и исключите их.

- Включите агрессивные действия в контекст игры и придайте им новый социально-приемлемый и эмоционально-наполненный смысл.

Советы родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное поведение предотвратить.

1. Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, типа: «Если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!». Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его.
2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы.
3. Ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек или действий, безобидных для окружающих, в спорте.
4. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы уговориться.
5. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь.
6. 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.
7. Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме, например: «Мы никого не бьем, и нас никто не бьет», а также исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.
8. Не забывайте хвалить 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.
9. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).
10. Чтобы снять вербальную (речевую), физическую агрессию, выплеснуть гнев, снять эмоциональное и мышечное напряжение,

направить энергию детей в нужное русло, можно прибегнуть к помощи к различным играм.

Агрессия ее причины и последствия

Причины детской агрессивности

Агрессивность можно трактовать как стремление одного существа причинить вред другому. Агрессивность может проявляться в нескольких формах:

- агрессивные действия,
- агрессивные мысли, намерения;
- словесная агрессия.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными, но самые основные следующие:

1. воспитание в семье, начиная с первых дней жизни ребенка;
2. некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, различные нарушения интеллектуального и психического развития;
3. психологические проблемы, с которыми он не справляется.

Так как чаще всего причиной детской агрессивности является именно психологические проблемы:

Привлечение внимания. Дети, которым родители уделяют мало времени (работа забирает все свободное время), которые испытывают недостаток любви и ласки, стараются всячески обратить на себя внимание. Они не могут найти слова, чтобы сказать вам об этом, и проявление агрессивности это способ привлечь ваше внимание. Для них важен любой знак внимания, даже негативный.

Чувство страха и недоверия к окружающему миру. К первому году жизни у ребенка формируется либо базовое чувство доверия к окружающему миру и людям, ощущение безопасности, либо недоверия, страха и тревоги. Если ребенок имел негативный опыт отношений с людьми, или мама испытывала страх и находилась в тревоге за свое, а, следовательно, и за его будущее, то малыш, для которого еще нет отделения себя от мамы, наполняется теми же чувствами, и его первый опыт взаимодействия с окружающим говорит ему о том, что здесь не так уж безопасно, поэтому он начинает защищаться. Агрессивные вспышки таких детей выглядят очень неожиданными и непонятными.

Социальное научение. Ребенок, с которым жестоко обращаются, непременно будет повторять эту поведенческую модель, так как авторитет взрослого в этом возрасте очень высок. Если ребенок жил в семье, где часто ссорились, кричали друг на друга, то он будет делать то же самое, уже находясь в другой среде. Если ребенок часто смотрит

боевики, он усваивает пример всепобеждающего супермена, для которого не существует никаких законов. Именно поэтому психологи советуют родителям оградить своего ребенка в возрасте до 6-7 лет от боевиков и ужастиков, а смотреть вместе с ними добрые фильмы и мультики.

Реакция на запреты взрослых. Конечно, запрещать ребенку можно и даже нужно, чтобы сформировать представления о том, что можно и нельзя, что плохо, а что хорошо. Но, родителям важно учитывать два момента:

- во-первых, важно научиться грамотно устанавливать запреты и границы. Распространенной ошибкой взрослых является запрет без объяснений: «Оля, нельзя, отойди от цветов немедленно». А почему? Важно объяснить, чтобы ребенок понял, чтобы у него сформировалось представление о ситуации. Например, «Оля, рвать листья нельзя, а то цветики завянут. На цветы можно смотреть и за ними нужно ухаживать».

- во-вторых, важно помнить, что главной потребностью любого ребенка является необходимость чувствовать, что его любят и ценят.

Проявление жажды власти. Дети, которые общаются с остальными, нападая на всех и нарушая все правила, вдруг понимают, что это очень приятно - быть главным, сильным, когда тебя все слушаются и все боятся. В таком случае нужно объяснить ребенку, что для того, чтобы быть в центре внимания, совсем не обязательно, чтобы тебя боялись, есть лучшие способы, например, рассказывать интересные истории, придумывать игры, помогать друзьям. Но такие объяснения далеко не всегда помогают. Тогда в ход вступают те самые запреты, о которых мы говорили. И еще в такой ситуации важно, чтобы эти запреты выражал значимый (авторитетный) для него человек. Значимыми для него являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет доказан, нужно уметь вовремя твердо сказать ребенку: «Я не позволю тебе этого делать».

Негативная самооценка. Делая замечания ребенку, нужно быть осторожными в своих высказываниях, так как дети очень болезненно реагируют на любую критику. Когда мы говорим: «Ты себя плохо ведешь», ребенок воспринимает это как: «Я плохой, и я веду себя, как плохой». Нужно говорить не «ты меня убиваешь, когда так делаешь», а «мне очень плохо, когда ты так делаешь»; не «ты мешаешь», а «знаешь, всем детям плохо, когда ты шумишь». Т. е. реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребенку это понять.

Детская агрессия: когда поможет только психолог.

Если вы не справляетесь с агрессивностью вашего ребенка, то есть, если чувствуете неуверенность в том, как поступить, сами срываетесь и кричите на ребенка, а потом испытываете чувство вины, и вам кажется, что вы уже перепробовали все методы воспитания – это, конечно, повод для обращения к психологу. Чем раньше вы заметили трудности, которые возникают у вас и вашего ребенка в отношениях с другими людьми, – тем проще исправить ситуацию, тем быстрее вы сможете вместе со специалистом найти решение ваших проблем.

Очень мало на свете родителей, которые, так или иначе, не сталкивались бы с детской агрессивностью, не изумлялись, глядя на своего ребенка, красного от гнева и крушащего детской лопаткой все вокруг. В большинстве случаев детская агрессия абсолютно естественная вещь. Проблема не в самой детской агрессивности как реакции на внешние раздражающие факторы, а скорее в способах ее выражения.

Типы агрессии у детей и способы построения отношений

1) Гиперактивно-агрессивный ребенок. Двигательно-расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и игровые ситуации с правилами. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Учите их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослому и живому миру.

2) Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок. Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре, поколотите что-нибудь. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3) Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением. Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так: вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает

ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

4) Агрессивно-боязливый ребенок. Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения». Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее, при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.

5) Агрессивно-бесчувственный ребенок. Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка.

Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, толкается, дерется, говорит обидные слова, грубо обращается с животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеете, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайте внимание ребенка на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.

Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность, -отрабатывать" за свое агрессивное поведение («А теперь иди извинись", -погладь по голове», -пожми руку», и т.п.).

Памятка для родителей

1.Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

2.Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

3.Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.

4.Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.

5.Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.

6.Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.

7.Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.

8.Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.

9.Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.

10.Помните, что ребёнок – это воплощённая возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!

Тема. «Формирование здорового образа жизни: вредные привычки и как им противостоять»

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми и задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. В связи с этим вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».

От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка.

Кто из вас, уважаемые родители, не задумывался над судьбой своего ребёнка, кто не размышлял, в какой мир вы выпускаете свое дитя, как этот мир воздействует на него и как сложится его жизнь? И главное – что мы можем сделать, чтобы уберечь свое дитя от опасностей, подстерегающих его в период взросления. Одна из таких опасностей – подверженность вредным привычкам, разрушающим здоровье и подчас жизнь главного человека в нашей жизни...

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Одним из факторов, влияющих на крепкое здоровье подростков, является **отсутствие вредных привычек**.

Каждый человек имеет либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше. Общая задача родителей и педагогов – вырастить здоровое поколение без вредных привычек и зависимостей.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, такие как зависимость от компьютера или смартфона, вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство, привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки, игромания ...

Причины появления у детей пагубных привычек могут быть совершенно различными, но часто это обусловлено сильными или длительными стрессовыми воздействиями. В подростковом возрасте часто появляются такие привычки, как курение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и интернет-серфинг. Именно на них мы и остановим наше внимание.

Наркомания. Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а некоторые из них вызывают моментальное привыкание. Под воздействие наркотиков подпадают прежде всего:

1. Люди с повышенной возбудимостью – они эмоциональны, легко теряют над собой контроль, кричат, агрессивны и эгоистичны, обычно обидчивы, непостоянны, непоследовательны, быстро поддаются под чужое влияние.
2. Лица с психической неустойчивостью – у них слабая воля, отсутствие интересов и стремлений, повышенная внушаемость, они не имеют своей постоянной линии поведения. Любят удовольствия, общительны, контактны, непостоянны, имеют поверхностные суждения, они часто не

способны к плановому труду, ленивы, попадают под воздействие других.

3. Лица, склонные к гневу, ярости, беспричинным колебаниям настроения. Они угрюмы, подозрительны и недоброжелательны, мало интересуются внешним миром, имеют узкий кругозор, ограничены, педантичны к мелочам и пренебрежительны к интересам других, мало контактны.

4. Лица с истерическими чертами. Для них характерны жажда признания, стремление быть в центре внимания, играть первую роль, и этой цели они подчиняют все. Свое неудовольствие они выражают досадой или ненавистью. Легко идут на поводу у тех, кто, как они считают, их оценил.

5. Лица, обладающие чертами аутизма. Они замкнуты, холодны, отгорожены; их отвлеченные интересы доминируют над чувствами. Очень избирательны в контактах, предпочитают игры в одиночестве, склонны философствовать, слабо ориентируются в простых жизненных вопросах, упрямы.

Табакокурение. Формирование этой привычки у многих начинается еще в подростковом возрасте как следствие стремления доказать свою взрослость. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведет к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму, так как постепенно и неуклонно оказывает негативное влияние в первую очередь на дыхательную систему, а также на сосуды, сердце, иммунитет и эндокринную систему. Регулярное употребление сигарет и других табачных изделий приводит к преждевременному старению организма, а также может стать причиной развития рака легких.

Злоупотребление алкоголем. Если начальную стадию привыкания к алкоголю еще можно назвать вредной привычкой, то со временем это приобретает характер болезни. Алкоголизм оказывает негативное влияние как на состояние здоровья, так и на социальную сферу человека. Привычка к алкоголю начинается с небольших доз, при этом многие спиртные напитки кажутся невкусными, а крепкие и вовсе вызывают рвотный рефлекс. Привыкание происходит постепенно, и для одного и того же эффекта опьянения человеку требуется все большая и большая доза алкоголя. Если не остановить этот патологический процесс, человек доходит до последней стадии алкоголизма, когда уже не может существовать без спиртного.

Игровая зависимость также признана одной из тяжелых вредных привычек, которая способна прогрессировать, ухудшая состояние человека. Существуют разные формы игровой зависимости, начиная от всевозможных азартных игр и заканчивая многопользовательскими компьютерными играми, часто заменяющие игрокам реальный мир. При переходе игровой зависимости данного типа в тяжелые формы игра становится основным приоритетом в жизни, отодвигая на задний план не только взаимодействие с людьми в реальном мире, но и обеспечение собственных базовых потребностей (гигиена, еда, сон). В крайних случаях это может стать причиной летального исхода.

Интернет-серфинг является разновидностью психологической зависимости, которая проявляется в привычке проводить время за просмотром разнообразной информации в интернете. Доступность данных в форме текста, аудио, видео, инфографики обеспечивает возможность выбора любого способа их получения, даже если человек в этом не нуждается. Привычка бездумно поглощать весь попадающийся контент может привести к перенасыщению, что в конечном итоге приведет к желанию вновь и вновь погружаться в интернет. При этом невозможность выполнить привычные действия (например, в случае отключения интернета) может вызвать агрессию или повышенную тревогу, поскольку зависимость уже сформирована.

Профилактика вредных привычек у подростков

Подростковая наркомания, курение и алкоголизм стали существенно «моложе». Например, если еще 10 лет назад средний возраст начала приема наркотиков составлял 16 лет, то сегодня это губительное пристрастие не редкость у 12-летних детей. Эта статистика должна заставить пересмотреть подход родителей и педагогов к их профилактике. Чем в более юном возрасте дети могут пристраститься к вредной привычке, тем раньше следует предпринимать меры по их защите. Какие же профилактические меры следует предпринимать родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка вредных привычек?

Первое и главное условие – это доверительные отношения с ребенком. Чем они сложнее, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем он обратится за помощью к друзьям. И что именно они ему предложат в качестве «успокоительного» – глоток пива или таблетку экстази – спрогнозировать невозможно. Задача родителей – сформировать максимально доверительные отношения с ребенком. Это позволит ему при необходимости обратиться за помощью к отцу и

матери – людям, для которых его здоровье и благополучие по-настоящему важны.

Разъяснение последствий. Беседы с ребенком на тему вредной привычки не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, история звезды шоу-бизнеса, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость. Подобная наглядность примеров, когда негативную роль исполняет знакомый человек, гораздо важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций.

Установка на здоровый образ жизни. Негативные примеры должны быть уравновешены другими, позитивными примерами здорового образа жизни. В ребенке следует формировать отношение к здоровому образу жизни, как к единственно правильной модели. Для этого крайне важно, чтобы сами родители соответствовали принципам, которые они прививают ребенку. Курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность любых «здоровых» установок, поскольку опровергают собственным примером.

Реалистичность примеров. Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями, например, наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что ребенок не осознает последствий зависимости, и для него это не больше, чем страшная сказка, которой пугают малышей. Покажите подростку истинное лицо курения или наркомании. Для подростков, которые уже состоят в романтических отношениях, будет полезно узнать о том, каким горем оборачивается наркотическая зависимость отца или матери для их детей.

Исключение сомнительных контактов. Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в референтной группе, поэтому его общение с асоциальными элементами и сомнительными приятелями – серьезный фактор риска. Но при решении устранить такие контакты родителям следует учитывать сложный возраст, в котором находится ребенок, и присущий ему дух противоречия. Идти на конфликт и оперировать запретами на общение с друзьями – это значит расширить их сферу влияния на подростка. Будет лучше найти ребенку занятие. Это могут быть любой вид спорта, туризм, творчество и все, к чему тяготеет ребенок. При участии родителей и их вовлеченности в занятие сына или дочери хобби может очень быстро заменить и вытеснить общение в нездоровом коллективе.

Но самое главное – профилактика подростковой зависимости должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Потому что вредная зависимость способна создать почву для своего появления намного раньше, чем вы будете готовы.

Уважаемые родители! Вредные привычки у подростков не стоит воспринимать как какое-то отклонение. Если та или иная привычка представляют опасность для подростка, либо может серьезно укорениться, приведя к проблемам со здоровьем и даже разрушив жизнь, необходимо срочно вмешаться и постараться направить ребенка на максимально правильный путь. Ведь все люди во всем нашем мире когда-то были подростками, все когда-то делали что-то, о чем в дальнейшем жалели. Так что нужно хотя бы с необходимым пониманием отнестись к возникновению вредных привычек – и постараться способствовать их прекращению. И если подростку требуется помощь – а ведь он наверняка будет стесняться или будет слишком гордым, чтобы напрямую об этом попросить, – то необходимо постараться ее обеспечить. Всем наверняка бы хотелось, чтобы точно так же помогли и вам в свое время. И пусть он оценит это, наверное, только лишь годы спустя, в этом случае главное – это результат, ну а все ведущие к нему пути – совершенно другой вопрос.

«Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны как никогда в наше время.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

Тема «Положительные эмоции в жизни школьника»

Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям человека относят:

- настроение (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- страсть (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- аффект (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);

- чувства (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- стресс (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Эмоции могут быть положительными и отрицательными.

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться. Как же в этом помочь нашим деткам? Для начала необходимо знать, что может вызвать отрицательные эмоции у ребенка. Таких причин довольно много, выделим основные.

Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).
2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).
3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.
4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. произвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.
5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать. Поддержите своего малыша!

Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи.

Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогает им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка, и не важно, сколько ему лет!

Ребенок постоянно задает вопрос: “Вы любите меня?”. Может быть, произносит его вслух, а может быть он остается во внутреннем диалоге. Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный, если мы любим его условно (проявляем любовь лишь когда ребенок “вел себя хорошо”, был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку, но этого недостаточно. Именно через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе, он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребенка ситуациях? Давайте подумаем о них вместе, ведь многими из них вы пользуетесь.

Контакт глаз

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его

покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза. Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

Физический контакт

Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же "телячьи нежности" ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7-8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам.

Пристальное внимание

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку - пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всего необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Вспомните, пожалуйста, как часто вы общаетесь со своим ребенком, не занимаясь при этом какой-то другой деятельностью (кроме совместной деятельности с ребенком)?

Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа.

Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делиться со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

Тема «Влияния семьи на эмоциональное состояние ребенка»

Детские годы — самые важные в жизни каждого человека. Как они пройдут, это зависит от нас, взрослых: родителей, учителей, воспитателей. Конечно же, главную роль в жизни маленького человека играет семья. Задача педагогов школы состоит в том, что они должны не только научить детей учиться, помочь в выборе будущей профессии, но и раскрыть таланты ребёнка перед родителями, убеждая их в том, что неталантливых детей не бывает.

Трудно растить ребёнка в современном мире. Нанотехнологии, быстрый темп работы, увеличение нагрузки на работников — всё это влияет на психику взрослых, которые придя домой, часто срываются на детях, стараются побыстрее избавиться от лишних проблем своих чад, которые так ждали вечерней встречи с мамой или папой.

Все родители любят своих детей, но не все могут проявлять свою любовь. Они знают, что ребёнка нужно одеть, обуть, накормить, дать образование и видеть плоды своего труда, если ребёнок вырастет благодарным. А если не так? Что тогда? Никогда не ждите благодарности от детей, ведь воспитание человека — это огромный труд, не сравнимый ни с каким бы — то ни было трудом: работа на Чукотке, в открытом космосе или в шахте, в забое. Этот труд не под силу даже многим артистам и учёным. Секрет любви к ближнему прост: нужно любить независимо ни от чего. Нормы поведения человека формируются в семье. Если ребёнка любят, считаются с его желаниями (разумеется, приемлемыми), с ним разговаривают на равных, играют в разные игры, то этот ребёнок весел и счастлив. Он любознателен, открыт для общения, у него есть воля и развит интеллект.

Тип семьи, её социально — экономический статус связаны с личностным развитием ребёнка. Есть семьи: полные, неполные, материнские, отцовские, студенческие, приёмные, гражданские это те, с которыми встречаются психологи и учителя в своей работе. По наблюдениям психологической диагностики можно отметить у младших школьников высокий уровень тревожности. Это проявляется в наличии отклонений в эмоциональном развитии, в общении (логоневрозы), страхов, агрессии, негативных эмоций (замкнутости). У детей низкий уровень саморегуляции. Это не радует ни учителей, ни родителей. Наша

задача — выявить причины спада положительных эмоций у малышей. Как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться, так и при дефиците ласки он часто болеет, становится нервным и раздражительным, случаются часто серьёзные психические срывы. Все эти симптомы становятся причиной болезни желудка, сердца, бессонницы, ослабление иммунитета. Вы, наверное, заметили, что плачущий ребёнок, который просит помощи, сначала утыкается в подол матери, в ноги отца, а уж потом, немного успокоившись, начинает говорить о своей проблеме. Что делает в это время взрослый? Он гладит ребёнка по голове, по спине — это один из способов, чтобы его успокоить. Многочисленные опыты показали, что те животные, которых постоянно ласкали, психологически устойчивее и смелее, быстрее развиваются, лучше соображают и меньше болеют. Так происходит и с людьми. Из-за отсутствия ласки страдают дети. Даже если у вас полон дом игрушек, то это не поможет малышу, ведь недоласканные дети не умеют играть, у них нет опыта проявления любви и заботы. Вот поэтому они не могут найти общего языка со сверстниками, со злости ломают игрушки и даже могут ударить, т. е. становятся неуправляемыми. Это так называемый «синдром детдомовских детей», которые плохо развиты эмоционально: они не умеют правильно обнять, избегают взрослых, часто болеют, тяжело переносят даже простуду. Такие дети из-за неумения выразить свои чувства прибегают к агрессии. У психологов есть такой диагноз: «острый недостаток ласки». Чтобы ребёнок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребности в нежных прикосновениях. Когда мама инстинктивно гладит ребёнка по голове, берёт на руки, она даже не осознает всей значимости этих процедур: прикосновение матери не заменит никто и ничто. Если человек не познал в детстве любви и нежности, для него возможны лишь два пути: спрятаться под маской агрессивности или всю жизнь стремиться компенсировать недостаток любви. Такой человек будет почти обречён скитаться «по рукам», он ненасытен, и несчастен. Недоласканные от рождения до 6 лет девочки будут в перспективе слушать мать только до периода полового созревания, а потом станут совершенно безразличными как к ласковым прикосновениям, так и к выбору партнёра.

Чтобы ваш ребёнок был психически здоровым, необходимо оберегать его от внутрисемейных разборок, неурядиц, чаще прислушиваться к нему, ставить его на своё место, а себя на его место. Тогда у ребёнка повысится успеваемость, улучшится здоровье, он будет

уравновешенным, избавится от страхов, он будет уметь сопереживать людям. Любите, ласкайте своих детей! Они ответят вам тем же.