**Психологические рекомендации родителям первоклассников**

**Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе**

* Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Ложиться спать не позднее 22:00. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.
* Желательны прогулки не менее 2-3 часов в день.
* Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.
* Дайте ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка.
* Следите за правильным рационом питания ребёнка.
* Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
* Заранее прививайте ребенку навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

**Как помочь ребёнку психологически адаптироваться к школе**

* Формируйте у ребенка положительную самооценку. Поверьте в уникальность своего ребенка, не сравнивайте его, не ждите от него копии Вас самих. Не требуйте от него реализации заданной Вами программы. Предоставьте ему право прожить жизнь самому.
* Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации.
* По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.
* Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать цели.
* Предоставляйте ребенку самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности.
* Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками.
* Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка. Учитель — непререкаемый авторитет.
* Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях прошлого, связанных со школой.
* Удостоверьтесь, что ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей.
* Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи. Успехи в школе зависят от организации рабочего места.
* Не пугайте трудностями и неудачами в школе («В школу не возьмут», «В классе засмеют»).
* Свободно демонстрируйте свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах и постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью.
* Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений. Помогите ребенку научиться выражать словами свои желания и чувства.
* Выслушивайте рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется Вам не очень важным, для Вашего ребенка может оказаться самым волнующим событием за весь день! Слушая его внимательно, Вы сможете понять, в чем ребенку нужна Ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.
* Ученье – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
* Спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе. Если первоклассник хорошо себя чувствует, с интересом учится, имеет друзей в классе и хорошие отношения с учителем – значит, адаптация к школе пройдена успешно!

**Эффективные приемы развития внимания у младших школьников**

* Развивают переключение и распределение внимания рисунки по пронумерованным точкам. Ребенку интересно узнать, что получится в конце – он сосредоточено соединяет точки по порядку. Игры с картинками «найди отличие», «что общего, чем отличаются» развивают внимание и логику. Ребенок должен показать разные или одинаковые предметы, обосновать свой выбор.
* Игра «Не пропусти» позволяет развить внимательность. Выбирается тема – растения, профессии или птицы. Взрослый произносит слова в произвольном порядке. Задача ребенка – встать и сесть, когда услышит слово из заданной темы. Продолжительность упражнения – 2 минуты. Можно менять движения – подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши.
* Для развития внимательности нужно после прогулки попросить ребенка описать двор, что видели на улице, какой дорогой шли. На следующий день спросить, что было сегодня нового на улице, что изменилось.
* Игра «Угадай звук». Взрослый скрывается за ширмой с предметами, которые издают знакомые ребенку звуки. Задача ребенка – определить и рассказать, что он услышал.
* Игра «Слушай хлопки». Перед началом упражнения определить движения на 1, 2, 3 хлопка. Начать танцевать с ребенком, но как только он услышит хлопки – он должен принять позу в соответствии с количеством хлопков. В следующий раз хлопает ребенок, контролирует правильность выполнения упражнения взрослым.

**Советы родителям**

**Что могут сделать родители, развивая личность ребёнка?**

Родители, как главные творцы личности ребенка, своим отношением, словами и действиями закладывают основание для его психологического созревания и дальнейшей социализации. Исследования показывают, что гармоничная и здоровая личность формируется в том случае, если родители сочетают в воспитании твердость с безусловной любовью, пониманием и принятием своего ребенка. В обратном случае, мы можем увидеть личность со всевозможными комплексами, фобиями, недостаточной адаптацией в социуме, зависимостями и др.

Словами и действиями родители могут демонстрировать ребенку свое отношение, имеющее прямое влияние на его психику. К сожалению, очень часто родители неосознанно произносят фразы, которыми наносят серьезный вред психологическому здоровью своих детей.

Ниже приведены распространенные фразы родителей, перед произнесением которых стоит задуматься и найти иную тактику решения родительских трудностей.

***1. Если ты не сделаешь этого, я брошу тебя здесь одного и уйду!***

Чувства ребенка: одиночество, страх, незащищенность. «Мама (папа) будет рядом со мной, только если я буду выполнять ее (его) просьбы».

Перспектива развития: личность удовлетворяет потребности значимых окружающих из чувства страха перед одиночеством.

Пример позитивной фразы: "Я буду очень рад (а), если ты сделаешь то, о чем я тебя прошу"

***2. Если не прекратишь, я тебя накажу!***

Чувства ребенка: страх наказания. «Мне будет плохо, если я буду делать то, что я хочу».

Перспектива развития: личность испытывает затруднения при самовыражении и удовлетворении своих потребностей.

Пример позитивной фразы: "Я хочу, чтобы ты успокоился, ты можешь сделать это?"

3. ***А вот я в твоём возрасте…***(часто эту фразу родители произносят подростку, конкурируя с ним)

Чувства ребенка: огорчение, протест. «Меня осуждают и не понимают. Я не такой, каким хочет меня видеть мама (папа)»

Перспектива развития: эмоциональная отчужденность от родителя либо стремление к родительскому признанию вопреки собственным желаниям.

Пример позитивной фразы: "Интересно, в моей молодости было по-другому, что ты думаешь по этому поводу?"

***4. Раз ты так себя ведёшь, я тебя не люблю!***

Чувства ребенка: одиночество. «Меня не принимают таким, какой я есть. Чтобы меня любили мне нужно вести себя так, как этого хочет мама (папа)».

Перспектива развития: личность не уверена в себе, стремится оправдать ожидания значимых окружающих.

Пример позитивной фразы: "Я тебя люблю, но хочу, чтобы ты перестал себя так вести".

***5. Ты совсем как отец (мать)!*** (эту фразу родители, как правило, произносят с негативным оттенком, проецируя на ребенка проблемы во взаимоотношениях с супругом (ой))

Чувства ребенка: чувство вины. «Я напоминаю маме отца и этим причиняю ей боль».

Перспектива развития: личность испытывает трудности в отношениях с родителями и с противоположным полом.

Пример позитивного решения: открытое выяснение отношений с супругом (ой).

***6. Не доешь кашу – будешь слабым и глупым.***

Чувства ребенка: чувство подавления естественной реакции (насыщения). «Мне не нужно обращать внимание на реакции моего организма».

Перспектива развития: у личности отсутствует чувствительность к потребностям своего организма.

Пример позитивной фразы: «Съешь столько, сколько тебе требуется для того, чтобы чувствовать себя сильным»

***7. Будешь плохо себя вести, отдам тебя бабайке!***

Чувства ребенка: страх, одиночество, незащищенность. «Мир полон опасностей, нужно быть незаметным и вести себя так, как угодно маме (папе)»

Перспектива развития: личность неуверенна, испытывает страх самовыражения, удовлетворяет потребности значимых окружающих.

Пример позитивной фразы: «Я хочу, чтобы ты вел себя хорошо, как ты думаешь, у тебя это получится?»

***8.Дома получишь!***

Чувства ребенка: страх наказания, тревога, потеря безопасности. «Я не ценен, дома мне будет плохо».

Перспектива развития: личность с отсутствием самоуважения.

Пример позитивной фразы: «Отойдем в сторону, я хочу поговорить с тобой наедине»

**9.*Уйди, чтобы я тебя не видела и не слышала!***

Чувства ребенка: одиночество, чувство вины. «Мама отвергает меня, я ей мешаю и не нужен ей».

Перспектива развития: личность живет с чувством недооцененности с желанием приобрести ценность в глазах окружающих.

Пример позитивной фразы: «Мне сейчас нужно побыть одной, поговорим немного позже».

**10. *У всех дети как дети, а ты…***

Чувства ребенка: чувство вины. «Меня не принимают таким, какой я есть, я хуже других»

Перспектива развития: личность озлоблена, имеет низкую самооценку.

Пример позитивной фразы: «Я уверен(а), что у тебя получится, я готов(а) тебе помогать в этом».

Таким образом, частое произнесение подобных фраз в адрес ребенка, применение мер воспитания, основанных на страхе, стыде и чувстве вины запускают, порой, необратимые процессы в психологическом развитии ребенка.

Многие родители могут возразить, сказав: «Мне подобные фразы часто говорили в детстве, а иногда даже и «пороли» как следует, и ничего, вырос нормальным человеком». Возможно, это действительно так, и вы вошли в число тех, кого природа наградила устойчивой нервной системой, которая помогла вам адаптироваться к травмирующим фразам и действиям ваших родителей. А что случилось с теми, кто был уязвим к подобным влияниям?

Можете ли вы ответить на следующие вопросы утвердительно: Вы счастливы? Вы легко справляетесь с жизненными трудностями? У вас нет комплексов? Вы уверены и свободны в общении с любым человеком? Вы занимаетесь тем, что вам нравится? Вы любите себя и людей? Вы обладаете высокой самооценкой? Вы полностью принимаете и цените себя?

Следует помнить, что в основном родители делают для своего ребенка все из самых лучших намерений и подобными фразами не стремятся нанести умышленный вред детской психике. Все родители могут воспитать здоровую, гармоничную личность, лишь добавив больше осознанности в свое общение с ребенком!

***Шиляга И.А.***

***Педагог-психолог***

**Советы родителям**

**Тип личности ребёнка и школьные трудности**

Каждый год 1 сентября вместе с тысячами первоклассниками мысленно усаживаются за парты их родители. Можно понять гордость взрослых, чьи дети уверенно шагают по школьным коридорам, добиваются первых успехов. Совсем другие чувства испытывают родители, если ребенок отстает в учебе, не справляется с новыми требованиями, теряет интерес к школе. Анализируя годы раннего и дошкольного детства ребенка, они нередко обнаруживают слабые звенья своего воспитательного подхода. Учителя говорят о целом спектре признаков неготовности к школе. Однако, готовя ребенка к школе, родители и педагоги должны учитывать, прежде всего, его индивидуальные особенности, врожденный тип нервной системы.

Если **ребенок – холерик**, его отличает непоседливость, подвижность, потребность к шумным играм. Такие дети часто приступают к выполнению работы, не дослушав объяснения до конца. Работают быстро, но небрежно, не замечают допущенных неточностей, ошибок. Главное в подходе к таким детям - дать полезное направление детской энергии. Достигнуть этого можно, приобщая ребенка к интересным и полезным делам, играм, поручениям, в которых находит выход их природная активность. Можно попросить ребенка проверить, правильно ли выполняется та или иная работа, дать ее оценку. Необходимо помочь малышу осознать связь между излишней торопливостью и низким результатом труда («Поспешишь – людей насмешишь»), поощрять старательность и терпение, организовать спокойную деятельность для укрепления процессов торможения (конструирование, рисование, ручной труд), использовать приемы сдерживания активности («Подожди начинать, сначала подумай еще раз»). Ребенок - холерик легко перевозбуждается, его трудно остановить, успокоить. С ним необходимо говорить спокойно, но требовательно, внушительно, без уговоров и упрашиваний.

**Ребенка - флегматика** отличает медлительность и усидчивость, у них низкий темп деятельности. Такие дети не могут быстро ответить на вопрос. Им сложно переключаться с одного дела на другое. Зная особенности своего ребенка, родители не должны торопить его, так как это нервирует малыша и может привести к скованности и потере инициативы. Задача взрослых при работе с такими детьми - создавать условия, облегчающие выполнение задания в более быстром темпе. Полезно использовать приемы опережающего воздействия, т.е. заблаговременно напоминать ребенку о необходимости подготовиться к занятиям, о приближении сроков завершения работы, о предстоящей деятельности и т.п. такие указания помогают ему вовремя мобилизоваться и переключиться на новое дело.

**Дети - сангвиники** отличаются живостью, жизнерадостностью, активностью, любознательностью. Они - работоспособны, энергичны, легко сходятся с людьми, быстро привыкают к новой обстановке, быстро устают от однообразия. У таких детей необходимо формировать умение доводить начатое дело до конца, не допускать появления привычки поверхностно и небрежно выполнять задания, развивать самоконтроль. Важно настойчиво формировать такие черты характера: аккуратность, собранность, ответственность. К ребенку - сангвинику можно предъявлять повышенные требования, а небрежно выполненную работу полезно предложить выполнить заново и самому оценить полученный результат. Родителям важно попытаться углубить у ребенка интерес к какому-нибудь занятию, показывать новые, привлекательные стороны каждого дела, направлять активность на усвоение более сложных умений и навыков. В таких детях важно поощрять настойчивость, старательность и целеустремленность.

Для **детей – меланхоликов**характерны: повышенная чувствительность и обидчивость, настороженность по отношению к новым людям и событиям. Дольше других адаптируются к школе. Теряются, проявляют скованность, активность их затормаживается. Главная задача взрослых - вселить в ребенка уверенность в своих силах, вызвать стремление к активным действиям. Это достигается с помощью положительной оценки их поведения, создания установок на проявление воли, настойчивости, выражения уверенности в их возможностях хорошо выполнить новое дело («Я знаю, у тебя должно получиться», «В прошлый раз, помнишь, как хорошо получилось?») Ребенку целесообразно поручать такие дела, с которыми он справится, и результат увидят сверстники (можно попросить его сделать подарок малышу или другу). Успех окрыляет ребенка, пробуждает уверенность в себе при решении более сложных задач.

**Следующие рекомендации помогут Вашему ребёнку с Вашей помощью обрести уверенность в себе и освоить навыки уверенного поведения**

1. Наполните ежедневное общение с ребенком чувством доверия. Честно говорите о своих чувствах и эмоциях и учите его также их открыто выражать. С вниманием относитесь к данным словам ребенка, не игнорируйте их.
2. Интересуйтесь мнением Вашего ребенка по поводу происходящих событий, на своем примере демонстрируйте ребенку, что каждый имеет право на личную точку зрения. Это будет повышать самоуважение ребенка.
3. Поощряйте проявления самостоятельности, дайте ребенку понять, что Вы цените не только результат, но и приложенные усилия.
4. Определив интересы и склонности ребенка, помогите ему достичь хороших результатов, успеха в какой-либо сфере, будь то музыка, спорт, танцы либо что-то другое, что ему нравится и интересно.
5. Учитесь конструктивно критиковать ребенка, не оскорбляя его, не унижая, не задевая чувство собственного достоинства. Прилагайте усилия, чтобы преобразовать привычную деструктивную критику в конструктивные сообщения. Вместо фразы, например, «как ты ужасно это сделал», скажите в следующий раз «было бы лучше, если бы ты сделал это по-другому», и объясните, как именно. Это, безусловно, требует терпения, но ведь спокойствие – состояние уверенного в себе человека.
6. В общении используйте фразы, отражающие ваши чувства, возникающие в ответ на действия или слова ребенка: «когда ты говоришь.., я чувствую.., и мне было бы очень приятно, если бы ты…».
7. Постигайте науку уверенного поведения вместе с ребенком: вы можете наблюдать за поведением уверенных людей, например, в парке, во время прогулки, также можете акцентировать внимание ребенка на такое поведение у героев мультфильмов, фильмов, сказок. Обращайте внимание ребенка на их «язык» тела, слова, интонацию.
8. Обучите ребенка навыкам безопасного поведения. Убедитесь, что он усвоил, как нужно вести себя в неожиданных стрессовых ситуациях, как отвечать на телефонные звонки и обращения незнакомых людей, как просить о помощи в случае необходимости и т.д.
9. Будьте ребенку лучшим другом. Ему нужно быть уверенным в том, что, поделившись с вами своими сложностями, трудностями, опасениями, он не будет наказан, осмеян, отвергнут, оставлен один, а вместе вы обязательно справитесь с любой проблемой.
10. Не стесняйтесь демонстрировать свою любовь. Вашему ребенку важно чувствовать, что Вы цените и любите его потому, что он есть, и таким, какой он.

***Как помочь ребёнку освоить***

***универсальные учебные действия (УУД)?***

**Уважаемые родители!**

В основе ФГОС стоит формирование универсальных учебных действий. Соблюдение следующих рекомендаций, сделают Вас единомышленниками учителей в формировании УУД у школьников. ***Универсальные учебные действия (УУД)*** - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Рассмотрим четыре вида УУД.

***Личностные УУД*** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения).

***Познавательные УУД***включаютобщеучебные,  логические действия,а также действия постановкиирешения проблем.

***Коммуникативные УУД***обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем.

***Регулятивные УУД*** обеспечивают организацию детьми своей учебной деятельности. К ним относится планирование, прогнозирование,  саморегуляция, контроль, коррекция и оценка своей учебной деятельности.

***Рекомендации родителям по формированию универсальных учебных действий у школьников***

**Личностные УУД**

1. Не забывайте, что Ваш ребенок индивидуален. Поэтому помогите ему найти в себе индивидуальные личные особенности, свойственные именно ему.

2. В жизни ребенка взрослый это важный человек, который «открывает» ему настоящий мир. Помогите раскрыть и развить сильные и положительные качества и умения своего ребёнка.

3. Помогая организовывать учебную деятельность дома своего сына или дочери, учитывайте их индивидуально-психологические особенности.

4. Помните, что главным является личность Вашего ребёнка, которую именно Вы формируете своей деятельностью, своим примером.

***Познавательные УУД***

1. Если Вы хотите чтобы ребёнок с успехом усваивал материал, научите его мыслить системно.

2. Постарайтесь помочь ему овладеть наиболее продуктивными методами учебно-познавательной деятельности, учите его учиться. Используйте схемы, планы, чтобы обеспечить прочное усвоение знаний.

3. Помните, что знает не тот, кто пересказывает, а тот, кто использует знания на практике. Найдите способ научить ребенка применять свои знания в разных сферах.

4. Творческое мышление развивайте всесторонним анализом проблем.

5. Очень полезны для развития познания детей загадки, логические задачи, шарады, домашние игры, викторины.

**Коммуникативные УУД**

1. Научите ребенка высказывать свои мысли. Задавайте ему больше наводящих вопросов.

2. Поддерживайте и развивайте навыки общения ребенка со сверстниками и взрослыми.

3. Изучайте и учитывайте жизненный опыт Вашего ребёнка, его интересы, особенности развития.

***Регулятивные УУД***

1. Научите Вашего ребёнка контролировать свою речь (темп, громкость, жестикуляцию) при выражении своей точки зрения по определённой теме.

2. Научите ребёнка контролировать, выполнять свои действия по заданному образцу и правилу.

3. Помогите ребенку научиться адекватному оцениванию выполненной им работы и умению ее корректировать.

**Правила общения с подростками**

Подросток испытывает постоянное давление со стороны взрослых и одновременно чувствует придирчивую оценку по шкале признания со стороны сверстников. Все, что происходит в это время, накапливается в его психологическом багаже и имеет огромное значение для того, какой станет его взрослая жизнь. Именно в этот период времени человек имеет максимальную психологическую неустойчивость к различным влияниям извне, он полон сомнений в себе, часто подвергается психологическому давлению со стороны взрослых, и именно в это время ему необходимы поддержка и понимание родителей.

***Основные проблемы родителей подростка***

**Проблема 1. «Мой ребенок меня не слышит»**

Вам помогут следующие правила:

**Правило 1. Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше.** В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Постарайтесь **говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов**. В этом возрасте **ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию**. Например: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять» и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Мусор».

**Правило 2. Говорите доброжелательно, вежливо – как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, - и... тихо.** Пониженный, приглушенный голос обычно застает врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас.

**Правило 3. Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает.** Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваш взрослеющий ребенок просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться.

**Правило 4.** Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является **эмоциональная нестабильность**, в большей мере обусловленная **гормональными изменениями**, происходящими в организме ребенка.

**Правило 5.** Прежде чем что-то сказать, **установите зрительный контакт с ребенком**. Сначала **убедитесь, что он смотрит на вас**, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас). Когда вы смотрите друг другу в глаза – ребенок во внимании, можно формулировать свою просьбу или вопрос.

**Проблема 2. «Грубость, неуважение к старшим. Мой ребенок все время раздражен»**

**Психологическая причина подобного поведения:** появление необходимости почувствовать себя взрослым. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости еще нет. **Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве.** Вот подросток и не знает, как ему проявить свою «взрослость», и находит самый простой путь – грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить.

**Правило 1.** Если ваш ребенок грубит, **сразу же укажите ему на это**, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. **Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка**. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла».

**Правило 2. Научитесь говорить с ребенком на равных**, не сюсюкайте и не подавляйте – дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Чаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах – не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение.

**Правило 3. Разъясняйте ребенку, как правильно, а как нет.** Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Старайтесь делать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше – на примере собственного опыта.

**Правило 4.** Старайтесь **не вступать в пререкания**. Практика показывает, что **дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно.** Держитесь нейтрально.

**Правило 5.** Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, **делайте ему замечание только с глазу на глаз**, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки **очень** болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

**Проблема 3 . «Мой ребенок часто врет»**

**Причина.** К сожалению, в подростковом возрасте ложь, тем более, если она имела место и раньше, становится для ребенка привычной. **Появляется все больше секретов от родителей**, а, следовательно, и причин обмануть. В общении со сверстниками ложь используется для того, чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение «Само пройдет» здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

**Правило 1. Предполагайте честность и требуйте правдивости.** Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами «невинную» ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

**Правило 2. Попробуйте выявить возможные причины обмана.** Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем – страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: он, как правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началась ложь, кому лжет ребенок – всем или только некоторым? **Задавайте вопросы**, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?» Приводите веские аргументы о том, что ложь может привести к неприятностям; репутация тоже может пострадать, **группа сверстников перестает тебе доверять** (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние).

**Правило 3.** Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, **старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро**. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие – от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

**Проблема 4. «Постоянное стремление к власти»**

**Психологическая причина.** Стремление доминировать в подростковом возрасте чаще всего **вызвано повышенной потребностью в одобрении, низкой самооценкой** (очень частый спутник пубертатного периода) и просто – отсутствием коммуникативных навыков. «Если я могу добиться своего, значит это хорошо, значит, друзья меня уважают», – рассуждает подросток. Конечно, вы не в состоянии в корне изменить властный дух ребенка, но вы можете научить его считаться с мнением других.

**Правило 1.**Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное – чтобы он отдавал себе в этом отчет.

**Правило 2.**Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) – поощрение всегда стимулирует.

**Правило 3.**Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо – всегда быть первым, но не надо при этом подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он – командир, не исключено, что в новом будет считаться выскочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь «стать в очередь», намного важнее уметь контролировать перепады настроения, уметь ждать и соблюдать очередность.

**Правило 4.** Объясняйте своему ребенку, что «командовать» также означает **брать на себя ответственность за свои команды**. «Вожак» должен понимать и даже чувствовать, какие действия группы наилучшим образом подходят для ее членов. Он должен заботиться о группе в целом и о каждом человеке в частности. Только тогда «командир» может стать настоящим Лидером, Лидером успешной группы, которая уважает своего предводителя.

Советы родителям

«Переходный возраст» и как с ним бороться?»

В эти кризисные периоды происходит существенная перестройка в организме ребёнка, что приводит к появлению утомляемости, раздражительности, к перепадам настроения; дети больше склонны к заболеваниям, отличаются чрезмерной ранимостью. В возрасте 7-9 лет у них возникают попытки оценить себя, свои поступки. Подростковый возраст сложен в перестройке. Мир 13-16-летних противоречив. Все неустойчиво и очень зыбко. Тревожное время взросления…. Именно с этим возрастом у родителей связаны наибольшие трудности воспитания.В силу того, что у подростков еще не сформировалась нервная система и эмоции преобладают над сознанием, они могут срываться по самому незначительному поводу. Зачастую, не умея подняться над ситуацией и оценить ее объективно, они приходят в восторг от кого-то, совершившего плохой поступок, и, наоборот, одного промаха человека достаточно для того, чтобы начать отрицательно относиться к нему. Оценка же своих действий чаще всего некритична. Отсюда и стремление подростков оправдать себя, возложить свою вину на случай или на других людей.Подростки высоко ценят проявление воли у человека, но часто путают упрямство с волей, грубость со смелостью, озорство с решительностью, то есть не различают социально позитивное и негативное поведение. Утверждая свое право на взрослость (к тому же у подростков обострено чувство собственного достоинства), они иногда проявляют упрямство, замкнутость, дерзость; всякая опека, контроль вызывают резкое недовольство и сопротивление.Родители не могут быстро перестроиться. Они привыкли общаться со своим чадом как с ребенком. А оно требует другого отношения. Прежде всего, ребенок хочет, чтобы с ним считались. Он очень уязвим. Если раньше обиды забывались легко, то сейчас они глубоко западают в душу.Незнание особенностей развития личности ребенка в этом возрасте часто приводит к различным стрессовым ситуациям. Любому взрослому мы высказываем свои просьбы и пожелания в корректной форме, по отношению же к подростку считаем это необязательным. Даже предъявляя ему в учтивой форме свои требования и не видя соответствующей реакции, мы спешим тут же добиться немедленного результата. Подождите: идет внутренняя борьба мотивов, порой неосознанная. В этом случае отрицательная реакция подростка является следствием самозащиты от чужого вторжения в процесс внутренней борьбы мотивов. Не ускоряйте этот процесс!Причин для родительских тревог всегда достаточно, а в подростковом возрасте их особенно много. Период интенсивного общения. – Тревога! «Не попал бы в дурную компанию!». Период первой любви. – Тревога! «Ей – 13, ему – 15… Как бы чего не вышло!». У ребят в этом возрасте бывают своеобразные кризисы, когда многое в окружающей жизни они воспринимают по-новому. И если взрослые в тяжелые минуты могут обратиться за советом и помощью к близким людям, друзьям, то подросток чаще всего замыкается в себе. Он не знает причин своего состояния. Налицо парадокс: родители хотят от подростка откровенности, а он предпочитает раскрывать свои беды «первому встречному», только не им.И еще одна особенность подростков. У них пока нет еще своего «я». Они не осознают, что подлинная смелость – это отказ от антиобщественного поведения и способность противопоставить свое мнение мнению группы. Подростку льстит одобрительная оценка поступка, которую дает группа. Снижается чувство личной ответственности, обеспечивается кажущаяся анонимность и безнаказанность. Необходимо так или иначе донести до подростка, что рано или поздно каждому придется отвечать за свое безнравственное поведение лично, а не всей группой.В этом трудном возрасте подростки часто бывают недовольны собой, своей внешностью, характером, личностными качествами. Это чувство неполноценности усугубляется, если обстановка в семье не совсем благополучна. Подросток не в состоянии разобраться в себе. Не любя себя и презирая, он может начать презирать и других людей, в том числе и родителей.Какой выход? Помогите своему ребенку преодолеть это нелегкое состояние, иначе с чем он придет к своему идеалу, если уничтожит в себе самое лучшее? Отогрейте его своей любовью, говорите ему о его достоинствах, дайте почувствовать радость жизни. Будьте настойчивы и терпеливы, помните, как нелегко сейчас приходится вашему сыну или дочери – они формируют в себе человека.

**Советы родителям**

**Каковы психологические особенности подросткового возраста?**

1.   Подросток – уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей.

2.   Кризис 13 – 14 лет очень часто сравнивают с кризисом 3-х лет, только направлен он не на освоение пространства и предметные действия, а на освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений.

3. В психологической литературе этот этап называют этапом «второй перерезки пуповины». Ребёнок отделяется от родителей и уходит в свой мир – мир сверстников.

4. Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребёнок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.

5.   Подросток зачастую отказывается принимать оценки и жизненный опыт родителей, даже если понимает их правоту. Ему хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них.

6.   Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде.

7.   Подросток испытывает внутренний конфликт: желанное прощание с детством и его безмятежностью и тяжесть расставания с отсутствием ответственности. Возникающие взрослые экзистенциальные и мировоззренческие вопросы создают ощущение глобальной неразрешимости. Подросток свято верит в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности.

8. Борясь с собственным одиночеством, и осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных. Так образуются молодёжные «тусовки» и формируется подростковая субкультура в противовес миру взрослых.

9.   В молодёжной среде у подростка формируется «мы-концепция». С одной стороны, это именно то, что сплачивает группу: общие цели, интересы, задачи. С другой стороны, мир вокруг распадается на «своих» и «чужих», причём взаимоотношения между этими группами порой резко антагонистичны.

10. Учебная деятельность и школа перестаёт быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками.

11.   В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.

12.   Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

13. Рост критичности подчас ведёт к полному негативизму. Чаще же всего этот негативизм распространяется только на конфликтные, стрессовые и эмоционально напряжённые для подростка ситуации. Лишь у 20% подростков полностью отсутствуют кризисные проявления негативизма.

14.   Для подросткового возраста характерна направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. Подросток пытается высказаться, пусть даже самому себе (ведение дневника).

15.   В этот период происходит рост самосознания, как внутренне освоенный опыт социальных отношений, позволяющий глубже понять других и себя.

16.   Начало взрослости осуществляется по внешнему механизму (механизму подражания). Я буду КАК взрослый – игра – копирование внешних качеств, стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В этом смысле особенную значимость приобретает та личность, которая будет являться этим идеалом и это почти всегда бывают не родители, а другой значимый взрослый.

17.   Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодёжной субкультуре: вес, рост, гора мышц и т. д. Огромное влияние на их формирование оказывают средства массовой информации.

**Советы психолога родителям**

**Психологическая поддержка в семье.**

**Возрастные психологические особенности пятиклассников.**

* 1. Начинается подростковый период. Выброс гормонов вызывает то понижение, то повышение работоспособности, чередование плохого и хорошего настроения. На этой почве происходят срывы в учебе, ссоры со сверстниками и взрослыми. Поэтому следует максимально щадить слабую нервную систему детей, проявляет особую чуткость, помогать в учебе  
     2. Не забывайте о занятиях спортом и прогулках. Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям , недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка.  
     3. Делайте домашнее задание вместе с ребенком (но не за него). Выполнение домашнего задания должно занимать не более 2,5 часа и составлять 1/3 объема, выполненного в классе.  
     4. Постоянно разговаривайте о морально-нравственных принципах поведения в обществе.  
     5. Важной задачей является развитие навыков самостоятельной дятельности, чувства долга и ответственности за свои поступки.   
     6. Сохраняйте телесный контакт.  
     7.Формируйте положительную учебную мотивацию. Важно стимулировать познавательные потребности, формировать желание узнавать новое.  
     8. Чаще хвалите и подбадривайте ребенка: "Я тебя люблю", " Я с тобой, у тебя все получится"   
     9. Необходимо учитывать следующие возрастные особенности пятиклассников: стремление к совместной деятельности, важность мнения окружающих, стремление к самоутверждению и обособлению во время спадов настроения.  
     10. Воодушевите ребёнка на рассказ о школьных делах.  
     11. Регулярно беседуйте с учителем вашего ребенка об его успеваемости, поведении со сверстниками и в школе в целом.   
     12. Особые усилия прилагайте для создания спокойной и стабильной атмосферы в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения    
     13. Верьте в своего ребёнка! Ваша вера способна превратить возможность в действительность.  
     14. Любите своего ребенка безвозмездно! Будьте его другом!  
     15. Внимание! Очень важно похвалить и обнять своего ребенка с утра. Это аванс на весь долгий и трудный день!  
     Преодоление психологических сложностей младшего подростка станет залогом успешной учебы пятиклассника в средней школе, формирования его как самостоятельной, гармоничной, уверенной в себе и в своих силах личности. В любой ситуации ребёнка необходимо поддерживать и любить его нужно любым - неталантливым, неудачливым, взрослеющим, "колючим". Общаясь с ним - радуйтесь, потому что ребенок - это праздниккоторый пока ещё с вам

**Рекомендации родителям по повышению учебной мотивации**

**младшего школьника**

Отношение ребёнка к учению, т.е. учебная мотивация, играет важнейшую  роль  в формировании личности школьника. Как могут помочь родители  своему ребенку в сохранении интереса к учебе?

1. Каждый день спрашивайте ребёнка: «Что нового ты сегодня узнал в школе, какое у тебя настроение?». Сделайте такие разговоры привычкой, пусть  ребёнок чувствует вашу заинтересованность в его делах.
2. Старайтесь правильно оценивать знания  и достижения ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми из класса или детьми родственников и знакомых (из-за этого самооценка  значительно снижается и ребёнок перестаёт верить в свои силы).
3. Многие дети в какой-то момент  времени  учатся хуже, чем обычно. Если это произошло, не паникуйте, предложите свою помощь  и поощряйте его за малейший успех.
4. Говорите своему ребенку, что совершать ошибки – это нормально и что без них сложно чему-то научиться. Заметив, что ребенок допустил ошибку, дайте ему возможность самому ее найти и исправить.
5. Старайтесь быть для ребёнка примером человека, который умеет учиться и самосовершенствоваться.
6. Рассказывайте о своей школьной жизни своему ребёнку, делая акцент на том, что в вашей жизни были  похожие жизненные ситуации. И как вы находили из них выход?
7. У ребёнка должно быть своё место для занятий. Предоставьте ему быть полноправным хозяином  своего уголка.
8. Отзывайтесь о школе в позитивном ключе, поддерживайте авторитет учителя.
9. Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией своего поведения.
10. Вспомните, сколько раз вы сидели с ребёнком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребёнка неправильные приёмы работы и показали ему правильные?
11. Следите, чтобы ваш ребёнок вовремя ложился спать и полноценно отдыхал, иначе это ведет к быстрому утомлению и потере интереса к учебе.
12. Если ваш ребёнок в школе столкнулся с критикой и негативным отношением к себе, помогите ему не утратить веры в себя, подчеркивая его положительные качества и сильные стороны.

Советы родителям

«Что делать, если ребёнок курит?

И как помочь ребёнку бросить курить?»

* Поговорите спокойно, откровенно и честно. Тогда вы сможете узнать, что послужило причиной курения. Знание причины поможет быстрее найти метод воздействия на ребенка, который поможет искоренить пагубную привычку;
* Не стоит сразу после шокирующей вас новости начинать агрессивный разговор. Все беседы по поводу курения должны протекать только в доброжелательной обстановке;
* Если вы курите сами, то лучше всего начать с себя и распрощаться с вредной привычкой. Если вы пока не можете это сделать, то хотя бы старайтесь убирать из поля зрения ребенка пачки сигарет и зажигалки;
* Узнав о том, что ребенок начал курить начинайте вместе искать варианты избавления от этой привычки. Не забывайте о моральной поддержке;
* Не наказывайте его. Оптимальный вариант – наладить с ним доверительные отношения;
* Если ребенок начал курить из-за того, что захотел казаться взрослее, то нужно объяснить ему, что выглядеть взрослым возможно и без использования сигареты. Можно привести в качестве примера какого-нибудь авторитетного человека (спортсмена, музыканта), который является образцом для подражания и который не курит;
* Донесите до него медицинские данные о том, насколько вредно курение для неокрепшего детского организма (но как говорили выше нет смысла запугивать подростка картинками с черными легкими. Для него гораздо страшнее неуважение друзей. А вот рассказать о вреде курения для голосовых связок, кожи и зубов, наоборот, нужно. Хотя на некоторых, особо впечатлительных детей картинки могут и подействовать). Подкрепляйте эту информацию реальными житейскими примерами или литературой, фильмами;
* Если ребенок начал курить просто «от нечего делать», то помогите ему раскрыться, найти в себе новые таланты, открыть личностные качества, которые помогут в дальнейшем определиться с любимым занятием. Вполне вероятно, что некоторые достоинства, помогут ребенку найти авторитет среди сверстников. Намного лучше, если он будет добиваться уважения среди друзей и одноклассников своими достижениями, а не курением;
* Ищите вместе с сыном или дочерью новые увлечения, которые будут занимать большое количество его свободного времени, и на курение попросту не окажется времени. Поинтересуйтесь у подростка, чем бы ему было интересно заниматься. Может быть, он уже давно мечтает записаться в художественную школу или пойти в школу каратэ;
* Следите за окружением ребенка. Но не стоит держать его в излишней строгости. Направляя его энергию в нужное русло (см. предыдущий пункт), вы сможете добиться того, что подросток будет занят каким-то делом, вместо того, чтобы связываться с непонятными компаниями. Уделяйте ребенку больше времени, чтобы быть в курсе, где и как он проводит свое время. Именно ваша занятость зачастую оборачивается тем, что ребенок оказывается предоставленным себе и выбирает «не те» компании;
* Поднимайте ребенку самооценку в его же глазах;
* Ищите доводы конкретно для своего ребенка. Бессмысленно взывать к совести и разуму подростка пространственными рассуждениями о гипотетической смерти от рака легких и пр. Найдите «болевые точки» именно у своего чада;
* Давайте детям больше свободы в принятии решений. Узнав о том, что он начал курить, дайте ему понять, что за свое здоровье он сам несет ответственность;
* Попробуйте пойти обходным путем и разрешите ему курить. Сделайте вид, что вам все равно, это его жизнь, и он сам волен принимать решения. С большой долей вероятности, он очень скоро откажется от вредной привычки, которая стала для него доступной. Ведь сладок только запретный плод;
* Если ваш ребёнок закурил для того, чтобы заинтересовать противоположный пол? Подскажите ему другие способы добиться внимания от понравившегося человека;
* Для ребенка очень важно иметь доверительные отношения с родителями. Ему необходимо в любой ситуации прийти к маме и папе, поделиться своим мнением. Для родителей же необходимо стать ребенку другом, к которому он в любой ситуации может прийти за советом. Тогда вы можете быть уверены, что при попытке справиться с какой-либо проблемой или принимая серьезное решение, ребенок всегда обратится к вам за помощью. Если он вдруг начнёт курить, вам будет легче повлиять на него;
* Обратить внимание на обстановку в семье. Неблагополучие в семье часто становится одной из причин. Ребенок может чувствовать себя ненужным, брошенным, просто быть неудовлетворенным той ролью, что отведена ему в семье. Вполне возможно также, что он пытается обратить на себя ваше внимание: вспомните, как ведут себя малыши, когда им этого внимания не хватает – они начинают безобразничать.

Советы родителям

«Научите ребёнка говорить «НЕТ» наркотикам»!

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.   
Родители считают детей этого возраста трудными, педагоги и психологи называют этот период "переходным", "критическим". Многочисленные житейские наблюдения за подростками и не менее многочисленные научные исследования подтверждают действительную сложность происходящих в этом возрасте процессов развития.  
В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития:

1. Интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.  
2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следите за тем, чтобы ребёнок не уставал при длительной физической нагрузке, давайте ему отдохнуть.  
3. Диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.  
4. Нарушения со стороны нервной системы: повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность.  
В связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере младшего подростка:  
1. Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания).  
2. Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания.  
3. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется.  
Всё вышеперечисленное зачастую и называют кризисом, видя в нем только негатив. Поэтому часто встречается устаревшая педагогическая точка зрения о том, что кризис - следствие серьезных упущений и просчетов в воспитании.  
Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. В том и состоит сложность работы с подростками, что они вызывают в первую очередь раздражение взрослых, в то время как на самом деле нуждаются в сочувствии, понимании и поддержке.

**Рекомендации родителям по формированию**

**положительного образа «Я» ребёнка.**

* Принимайте ребёнка таким, какой он есть.
* Верьте в своего ребенка. Если он видит и чувствует поддержку родителей, их оптимизм, он тоже приобретает уверенность и повышает самооценку.
* Чаще говорите ребенку: «Я уверена, что у тебя все получится!», «Я знаю, если ты захочешь, то легко справишься с этой задачей».
* Предлагайте свою помощь, если ребенок растерян и не может самостоятельно справиться с проблемой или задачей, вместе с этим поощряйте самостоятельность и искренне радуйтесь даже самым малым успехам ребенка.
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми, делайте акцент только на его действиях, например: «Сегодня ты нарисовал намного красивее, чем вчера».
* Помогите ребенку объективно оценить свои возможности, вместе анализируйте его достоинства и недостатки. Это поможет ребенку спокойно реагировать на трудности и проблемы, которые необходимо преодолеть.
* Учите ребенка уважать себя и искренне радоваться успехам других.
* Давая негативную оценку действиям ребенка, недопустимо говорить: «Ты не умеешь делать это…». В этих случаях школьник не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, своих силах, способностях.
* Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку, т.к. ребенок реагирует не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.
* В отношении к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.
* **Способствуйте развитию интереса ребенка к себе, к своему внутреннему миру, развивайте стремление к процессу самопознания.**
* **Помогайте ребенку находить, выделять в самом себе качества и особенности личности, которые обеспечивают эффективную жизнедеятельность, дальнейшее развитие и реализацию жизненных целей.**
* **Формируйте способность видеть перспективу своего жизненного пути и собственного развития.**
* **Развивайте умение рассуждать о различных сторонах своей жизнедеятельности, качествах и особенностях собственной личности.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Гармоничный тип воспитания** | **Дисгармоничный тип воспитания** |
| - взаимное эмоциональное принятие, эмпатия, эмоциональная поддержка;  - высокий уровень удовлетворения потребностей всех членов семьи, включая детей;  - признание права ребенка на выбор самостоятельного пути развития, поощрение автономии ребенка;  - отношения взаимного уважения, равноправия в принятии решений в проблемных ситуациях;  - признание самоценности личности ребенка и отказ от манипулятивной стратегии воспитания;  - обоснованная возрастными и индивидуально-личностными особенностями ребенка, разумная и адекватно предъявляемая к нему система требований;  - систематический контроль с постоянной передачей функций контроля ребенку, переходом к его самоконтролю;  - разумная и адекватная система санкций и поощрений;  - устойчивость, непротиворечивость воспитания при сохранении права каждого из родителей на собственную концепцию воспитания и планомерное изменение его системы в соответствии с возрастом ребенка. | - недостаточный уровень эмоционального принятия ребенка, возможность эмоционального отвержения и амбивалентного отношения, отсутствие взаимности;  - высокий уровень противоречивости, непоследовательности в отношениях родителей с детьми;  - низкий уровень сплоченности родителей и разногласия в семье в вопросах воспитания детей;  - ограничительство в различных сферах жизнедеятельности детей;  - завышение требований к ребенку или недостаточная требовательность, вседозволенность;  - неконструктивный характер контроля, чрезмерность санкций или полное их отсутствие;  - повышенная конфликтность в повседневном обращении с ребенком;  - недостаточность или чрезмерность удовлетворения потребностей ребенка. |

Рекомендации родителям

**Причины детской агрессии**

Каким образом проявляется вытесненный гнев у детей?

1. Насмешками над слабыми и беззащитными.

2. Драками с одноклассниками.

3. Унижением девочек (символизирующих мать) .

4. Плохим отношением к учителю.

5. Выбором телепередач и видеоигр, дающих возможность заново испытать вытесненные чувства ярости и гнева.

**Рекомендации:**

\* Старайтесь адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых приведет к заниженной самооценке.

\* Избегайте практики физического наказания. Ребенок, с которым жестоко обращались, может повторять эту поведенческую модель.

\*Основная причина детской агрессии – неудовлетворенная потребность в любви.

\* Если родители стремятся к «идеальному» ребенку, постоянно подгоняя его к идеалу, то до подросткового периода он может быть послушным и исполнительным, но затем стать бунтарем, агрессором.

\* Если родители, считают своего ребенка самым умным, самым красивым, «сверхценным», то ребенок игнорирует интересы других детей, не переносит ограничений, сравнений, любая помеха вызывает агрессивную реакцию.

\* Старайтесь создавать условия для снятия напряжения через движения (спорт, соревнования, спектакли, игры, походы).

\* Научите правильно проявлять свои чувства, не обижая других. Самое главное - научить ребенка разряжаться, т.е. избавляться от раздражения, гнева, обиды. Чешский психолог *ЗденекМотейчик* сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей».

**О «группах смерти»**

Почему подростки думают о суициде и нужно ли контролировать детей в соцсетях?

***Шиляга И.А. психолог.***

Учите детей распознавать манипуляции.

Мы столкнулись с беспрецедентными возможностями воздействия на людей – информационного, пропагандистского. Они существовали и раньше, но не были настолько всепроникающими. Это новое для нас, и очевидно, что детей к этому надо готовить и учить видеть манипуляции.

Вспомните все истории про клубы самоубийств – от «Принца Флоризеля» до акунинской «Любовницы смерти». Всегда оказывалось, что за ними стоит или неустроенный в жизни психопат, который таким образом тешит свою власть, или мошенник, который это монетизирует. Никаких других вариантов нет. Это то, что нужно донести до детей.

Участвуя в подобных группах, дети отстаивают своюсубъектность, свои права. Вы считаете, что мы не имеем права распоряжаться своей жизнью? Нет, мы имеем! Вы считаете, что мы должны бояться? Нет, мы не будем бояться!

Для детей это история про самоуважение: я сам распоряжаюсь своей жизнью, я сам себе хозяин.

Противоядием может быть только это: посмотри, тебя же разводят! Тобой манипулируют, как марионеткой. И главное – кто? Не «черный князь тьмы», а мошенник, которые делает деньги на твоей смерти. Либо там сидит псих, у которого в жизни нет никакого успеха, и он получает удовольствие за счет того, что управляет чужими жизнями; который не нравится девочкам, и вот так себя утешает. Нет никакой философии, нет никакого «сатаны», нет никакого культа смерти – ничего этого нет.

Характерный пример – когда история с «синими китами» началась в украинской части интернета, там отреагировали стёбом. Это способ, который детям понятен. Делали это такие же подростки: они обстёбывали «кураторов», снимая эту магию.

Учите говорить «нет».

Мы хотим, чтобы ребенок был послушным, никогда не говорил нет маме – и в то же время ждем, чтобы он сказал нет, когда в соцсетях ему говорят «вырежи кита на руке» и «ты обещал, что пройдешь все 50 этапов». Хотя до этого времени ребенку все время внушали: упаси господи сказать «нет» тому, кто старше, «обещания надо выполнять».

Нужно учить критическому мышлению и не падать в обморок, если ребенок чего-то не хочет, отказывается что-то делать. Пусть на нас тренируется сопротивляться и не слушаться.

Подростки могут делать дикие вещи.

Мозг подростков – это нечто совершенно особое. Какое-то время они живут, можно сказать, в измененном состоянии сознания. Все процессы – «что я делаю», «что я хочу делать» и «насколько я осознаю то, что я делаю» — не согласованы. Есть период, когда подростки могут делать совершенно дикие вещи. Почти все эмоциональные, впечатлительные подростки примеряют на себя суицидальные мысли, опасное поведение. Они не могут этого не делать – это закон возраста, когда ты должен что-то такое учудить, чтобы проверить себя.

Уверен ли такой ребенок твердо, что его дома ждут и от него не отвернутся? Или у него будет ощущение, что можно и уйти… за синими китами? Неслучайно в самой символике китов используются образы утешения. Тихий дом. Девочка на спине кита, спящая как ребенок на руках родителей. Мир, который тебя примет и полюбит.

Контроль в соцсетях ничего не гарантирует .

Если вы думаете, что можете контролировать ребенка в интернете – запрещать ему что-то или читать его переписку, не обольщайтесь. Вы уверены, что он не завел два аккаунта и не пишет в одном то, что читаете вы, а в другом – то, что он хочет? Вы уверены, что он не завел аккаунт с телефона приятеля, а вы об этом даже не знаете и искренне уверены, что вашего ребенка в соцсетях нет?

Проверки не гарантируют ничего. Хотя есть ситуации, когда ребенок с суицидальными мыслями, с серьезными намерениями «случайно» забывает закрыть свой аккаунт, «случайно» оставляет дневник на столе. Он дает сигналы, знаки – просьбы о помощи. Потому что если он находится в депрессивном, подавленном состоянии, для него попросить о помощи – невозможно.

Какая степень контроля оправдана – я не знаю, и никто не знает сейчас. С одной стороны, это нарушение личных границ. С другой стороны – родители детей, которые всерьез пострадали, понятно, предпочли бы, чтобы контроль был. Хотя нет гарантий, что это спасло бы. А кого-то, может быть, и спасло.

Здесь никто не знает точно, как правильно – это новая для нас реальность. Мы, конечно, когда-нибудь научимся с ней обращаться, но пока не знаю, как.

Ребёнок должен знать, что он дорог.

Почему одни дети поддаются этим манипуляциям, а другие нет? Во-первых, личные качества. Большая или меньшая впечатлительность, подверженность тревожным расстройствам, депрессивным состояниям – это, скорее, свойства нервной системы и в меньшей степени зависит от воспитания.

Другое дело, когда у ребенка все благополучно в отношениях с родителями, и единственную причину трагедии мы можем найти в воздействии каких-то групп – это редкие, единичные истории. В большинстве случаев это совокупность факторов: и с родителями не очень хорошие отношения, и в школе все не очень гладко, и свои какие-то проблемы, а родители годами не замечают, что ребенку плохо.

Часто все общение подростка с родителями – это постоянные претензии, недовольство, критика. Многие подростки живут в твердой уверенности, что родителям они не нужны, что родители в них разочарованы, что родители предпочли бы, чтобы их не было.

На самом деле родители их любят, конечно, но подростки абсолютно искренне считают, что для мамы и папы они – типичное «не то».

Важно, чтобы дети слышали от родителей: да, можно поссориться из-за того, что не вынес мусор, но это не значит, что ты плохой и тебя не любят.

Когда подросток просит денег, а родители раздраженно реагируют, у него складывается представление, что от него одни проблемы, что вечно ему что-то нужно, что он родителям осложняет жизнь, и без него будет только лучше. Не нужно будет переживать из-за вызовов в школу и деньги на новый телефон тратить.

Важно, чтобы ребенок знал, что он дорог, что его любят. Для подростков это совершенно не очевидно. Хотя нельзя думать, что если ты сказал ребенку «я тебя люблю», то с ним совершенно точно ничего плохого не случится. Это – не гарантия, но, безусловно, дополнительная страховка.

**Советы для родителей**

**Что делать если ждет экзамен?**

Есть важнейший постулат теории привязанности, очень близкого мне подхода к психологии развития ребенка: «Развитие происходит из точки покоя». Дети растут не потому, что мы тянем их за уши. Они растут, потому что мы заботимся о них, кормим, любим. Так же и развитие, и познавательный интерес. Вспомните, когда ваш ребенок был еще малышом: в какие моменты он был самым любопытным, самым активным исследователем мира? Когда он все хотел знать, когда задавал миллион вопросов, когда увлеченно читал или смотрел фильм про животных? Уж точно не в минуты страха или ссоры с вами. А тогда, когда он бывал счастлив и спокоен: мама папа рядом, ничего не болит, ничто не угрожает, все хорошо, можно спокойно узнавать мир и учиться новому.

Ваш ребенок вырос, его задачи усложнились. Но по-прежнему, когда его запугивают, обвиняют, когда на него орут, все его душевные силы тратятся на отпор. Разные дети делают это по-разному: кто-то орет в ответ, кто-то замыкается и уходит, кто-то обижается и плачет, кто-то изображает старание, чтобы отстали. Но чего они совершенно точно НЕ ДЕЛАЮТ в такие моменты – это не учатся. И не узнают и не понимают ничего нового.   
Хотите, чтобы ребенок лучше сдал экзамены? Оградите его от истерики. Не подыгрывайте школе, которая пытается в последний год переложить на детей ответственность за то, что плохо умеет учить и совсем не умеет сделать учебу увлекательной (кстати, чем лучше школа – не престижнее, а именно лучше, тем меньше там бывает предэкзаменационной истерии). Не передавайте все, чего наслушались на родительском собрании. Помогите отнестись к происходящему с юмором и здоровойнеотождествленностью. Создайте точку покоя.   
А прежде всего, успокойтесь сами, ведь дети чувствуют ваше состояние и отношение, даже если вслух вы «ничего такого» не говорите. Небо не упадет на землю, даже если ваш ребенок сдаст экзамен хуже, чем хотелось бы. Жизнь на этом не кончится – ни его, ни ваша (если сами себя до инфаркта не будете накручивать). В современном мире судьба и профессиональное будущее человека вовсе не решаются в его 17 лет. Много ли из ваших друзей ровесников работают по той специальности, которой учились сразу после школы? В мире каждый год исчезают десятки профессий и появляются десятки новых. Мы с вами даже представить себе не можем, на кого будет спрос через 15 лет и кем будут работать наши дети (исключение – редкие случаи детей, которые сразу знают свое предназначение, например музыканта или врача, и бывают верны ему всю жизнь).   
Можно поступить в один вуз и перейти в другой. Можно поработать, потом доучиться. Можно быть успешным и без высшего образования. Можно поехать в другую страну, где все иначе. Вариантов множество. Если молодой человек в принципе не утратил волю и интерес к жизни, он свой путь найдет. Если за него уже все не отхотели и всю инициативу не отбили. Если у него не сложилось впечатление, что выбор стоит так: или ты учишься (работаешь), и тогда не живешь, не принадлежишь себе, или живешь, но тогда плюешь на все, что хоть как-то связано с результатом и ответственностью. Неужели вы мечтаете для своего ребенка о жизни человека, который весь год, стиснув зубы, делает то, что не любит и не хочет, с нетерпением ожидая пятницы, чтобы перевести дух, и живет только два раза в год во время коротких отпусков? Или о жизни маргинала, который ненавидит все обязательное настолько, что готов сидеть на шее у родителей, супруга всю жизнь, лишь бы не напрягаться? А ведь эти два способа распорядиться жизнью только кажутся совсем разными. В основе и там, и там, скорее всего, одно и то же: с детства разделенные непроходимой пропастью «хочу» и «надо», система координат, в которой учеба и труд – это всегда насилие и обязаловка, а самостоятельность, азарт, веселье, свобода – запретный плод.   
Вы своего ребенка любите и знаете, может быть, самое время в него поверить? Просто поверить, что так или иначе, может, не как все, может, довольно необычным способом, но он свое место в жизни найдет, и это будет место достойное, дающее ему самоуважение и радость успеха. Чем больше мы суетимся, решаем проблемы за ребенка, даем ему понять, что он нерадив, безответственен, инфантилен, тем меньше шансов, что он будет считать учебу своим делом, а не чем-то навязанным ему родителями, школой, навязанным обществом. Восточная мудрость говорит, что можно привести лошадь к водопою, но невозможно заставить ее пить. Мы можем все устроить, проплатить, заставить, нажать, уговорить. Но мы не можем ЗА ребенка ничего выучить, ничего сдать, не можем за него стать старше и самостоятельнее. Не можем за него прожить его жизнь. Наше, родительское дело – дать ему поддержку для собственного выбора пути.

**Информация для родителей.**

Уважаемые родители!

Ваш ребенок не всегда будет маленьким, со временем он вырастет. Дети – это мы. Если курим мы, то будут курить и они.

Подумайте, хотите ли вы, чтобы ваш ребенок начал курить. Нормальный родитель ответит «конечно нет» (95%). Психологи выделяют 3 фактора, которые стимулируют привыкание к сигарете: дети, уже подвергшиеся воздействию пассивного курения. Они менее реагируют на неприятные ощущения от сигареты и следовательно привыкают к ней быстрее; при пассивном курении у подростка уже формируется начальная стадия никотиновой зависимости; неосознанное подражание взрослым (особенно родителям).





Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек. Вторая Мировая Война унесла жизни более 50 млн. человек. Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек, и становится причиной 30% смертей от раковых заболеваний.