

Тематический план родительского всеобуча «Знаю ли я своего ребенка»

№	Тема	Содержание	Форма проведения занятий	Образовательный результат
1-4 класс				
1	Психологические особенности детей младшего школьного возраста (1 час)	Теория: Мини-лекция «Особенности развития младших школьников». Практика: Упражнение «Знакомство по цепочке», «Что меня радует и огорчает в моем ребенке».	Лекция, групповые упражнения, беседа, тестирование.	Родители узнают о возрастных и индивидуальных особенностях младшего школьного возраста.
2	Готовность ребенка к школе Роль семьи в адаптации ребенка к школе (1 час)	Теория: мини-лекция «Особенности развития младших школьников», рекомендации «Роль семьи в адаптации ребенка к школе». Практика: тест «Ваш первоклашка». Упражнение «К школе готов».	Лекция, групповые упражнения, тестирование, беседа.	Повысят уровень психологической компетентности в области взаимодействия с детьми на протяжении адаптационного периода первоклассника.
3	Как правильно поощрять и наказывать ребенка. Копилка полезных советов (1 час)	Теория: мини – лекция «Поощрение и наказание». Практика: работа в группах «Методы поощрения и наказания», Упражнение «Расскажи историю».	Лекция, групповые упражнения, мозговой штурм, беседа.	Больше узнают о воздействии мер поощрения и наказания на формирование личности ребенка.
4	Общение детей младшего школьного возраста в среде сверстников, в сети интернет (профилактика влияния групп деструктивной направленности) (1 час)	Теория: мини-лекция «Общение в сети интернет», просмотр видеоролика «На здоровье. О вреде компьютера» Практика: инсценировка ситуаций, мозговой штурм «Безопасность детей в сети интернет».	Лекция, групповые упражнения, мозговой штурм, просмотр видеофрагмента, беседа, тестирование.	Получат информацию по проблеме безопасного использования ресурсов сети Интернет.
5-8 класс				
1	Мой ребенок – подросток (психологические особенности детей подросткового возраста) (1 час)	Теория: Мини-лекция «Особенности подросткового возраста». Практика: Мозговой штурм «Портрет современного подростка». Упражнения: «Знакомство по цепочке»; «Мой ребенок: какой он на самом деле?»; «Семь свечей».	Лекция, работа в группе, групповые упражнения, беседа, тестирование.	Расширят представления об особенностях подросткового возраста; получают помощь в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.
2	Цифровое поколение. Роль	Теория: лекция «Особенности общения детей в сети интернет».	Лекция, анкетирование,	Узнают об основных причинах, признаках

	социальных сетей в жизни подростка (1 час)	Практика: обсуждение в группе, Упражнение «Меня радует, меня огорчает»	работа в группе, беседа.	участие детей в «опасных» группах и признаках суицидального поведения подростков; выработают активную родительскую позицию при возникновении кризисной ситуации.
3	Я тебя слышу (профилактика детско-родительского конфликта) (1 час)	Теория: Лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?». Практика: Тест «Стратегии поведения в конфликте». Упражнения: «Внимание, конфликт!», «Сглаживание конфликтов». Упражнение-разминка «Внимание, конфликт!».	Лекция, тестирование, групповые упражнения.	Расширят знания о конфликте; определят стратегию поведения в конфликтных ситуациях; отработают умения и навыки сглаживания конфликтов.
4	Я тебя понимаю (эффективное взаимодействие родителя с подростком) (1 час)	Теория: Лекция «Приемы активного слушания». Практика: Дискуссия «Правила эффективного общения с подростком или я тебя понимаю!». Упражнения: «Я тебя понимаю»; «Испорченный телефон жестов»; Тесты: Анкета для родителей (по итогам всеобуча).	Лекция, дискуссия, групповые упражнения, беседа, тестирование.	Выработают основные правила эффективного взаимодействия родителя с подростком; узнают о техниках эффективного слушания при построении беседы и отработают их на практике.
9 класс				
1	Психологические особенности старшеклассников	Теория: Лекция «Психологические особенности старшеклассников» Практика: Упражнение «Знакомство по цепочке», «Портрет моего ребенка в лучах солнца».	Лекция, групповые упражнения, беседа, тестирование.	Расширят представления о психологических особенностях старшеклассников
2	Как помочь ребенку успешно сдать ГИА	Теория: знакомство с результатами тестирования, рекомендации «Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам». Практика: Упражнение «Рисуем чувства», «Схема помощи»	Лекция, групповые упражнения, беседа.	Снизится уровень тревожности в период подготовки и сдачи ГИА выпускниками школ
3	Семья и ГИА	Теория: Лекция «Особенности общения с ребенком в семье». Практика: просмотр видеофрагментов, упражнение «Я-высказывание», «Сердце любви».	Лекция, просмотр видеофрагментов, групповые упражнения, беседа.	Повысится родительская компетентность в вопросах воспитания и осознанность эмоциональных воздействий со стороны взрослых
4	Учимся справляться со стрессом	Теория: Лекция «Стресс в нашей жизни». Практика: комплекс упражнений на саморегуляцию. Тесты: Шкала PSM–25 Лемура–Тесье–Филлиона	Лекция, тестирование, индивидуальные упражнения, беседа.	Познакомятся с понятием «Стресс» и способами его преодоления.

Занятия родительского всеобуча для 1-4 классов

Занятие 1. Психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Цель: изучение возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьного возраста.

Ход занятия

1. Упражнение «Знакомство по цепочке»

Цель: знакомство участников, возможность лучше узнать друг друга перед началом совместной работы.

Время проведения: 5-10 минут (в зависимости от количества присутствующих).

Техника проведения: членам группы предлагается представиться. Каждый участник называет свое имя, возраст (по желанию), род деятельности, хобби. Представление проходит по кругу.

2. Упражнение «Что меня радует и огорчает в моем ребенке»

Цель: раскрепощение участников.

Время: 5 минут

Техника проведения: Родителям предлагается продолжить предложение «Меня радует...», «Меня огорчает...».

3. Мини-лекция «Особенности развития младших школьников».

Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка от 6 до 11 лет. Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость младших школьников, их подвижность и острое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует бережного отношения к их психике, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. Вредные влияния, в частности, могут оказывать физические перегрузки (например, продолжительное письмо, утомительная физическая работа).

На протяжении младшего школьного возраста происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы. От интеллекта зависит развитие остальных психических функций.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. На уроке учитель привлекает внимание учеников к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию обучающихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Все новое неожиданное яркое интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Среди школьников нередко встречаются дети, которым для запоминания материала достаточно один раз прочитать раздел учебника или внимательно прослушать объяснения учителя. Эти дети не только быстро запоминают, но и длительно сохраняют заученное, легко его воспроизводят. Есть и такие дети, которые быстро запоминают учебный материал, но и также быстро забывают выученное. Обычно на второй третий день они уже плохо воспроизводят выученный материал. У таких детей, прежде всего, нужно формировать установку на длительное запоминание. Наиболее сложно, когда дети запоминают медленно. Этим детей нужно терпеливо учить приемам запоминания.

Возрастной особенностью младших школьников является недостаточно развитая воля: младший школьник еще не обладает большим опытом борьбы за намеченную цель, он может опустить руки при неудаче, поэтому дети в этом возрасте особо нуждаются в поддержке взрослых и их одобрении.

Младший школьный возраст – это период позитивных изменений и преобразований. Поэтому так важен уровень достижений, осуществленных ребенком на данном возрастном этапе. Если в этом возрасте ребенок не почувствует радость познания, не приобретет умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это в дальнейшем будет значительно труднее и потребует неизмеримо более высоких душевных и физических затрат. Большинство этих позитивных достижений (организованность, самоконтроль, заинтересованное отношение к учению) внешне могут быть потеряны ребенком на пике глобальной перестройки подросткового возраста. Чем больше позитивных приобретений будет у младшего школьника, тем легче он справится с предстоящими сложностями подросткового возраста.

4. Рефлексия занятия.

Занятие 2. Готовность ребенка к школе. Роль семьи в адаптации ребенка к школе.

Цель: повышение психологической компетентности родителей в области взаимодействия с детьми на протяжении адаптационного периода первоклассника.

Ход занятия

1. Упражнение «К школе готов».

Цель: осознание степени готовности к школьному обучению.

Время проведения: 5-10 минут.

Материалы и оборудование: бумага, ручки, карандаши.

Техника проведения: родители на листах бумаги пишут, что для них является понятие «Готовность к школе» и оценивают степень готовности к школе своего ребенка в процентах. Затем после лекции смотрят, насколько верны были их представления об этом понятии.

2. Мини-лекция «Готовность к школьному обучению».

Начало школьного обучения - закономерный этап на жизненном пути ребенка: каждый дошкольник, достигая определенного возраста, идет в школу.

В каком возрасте лучше начать школьное обучение: в 6 или 7 лет? По какой программе обучать ребенка? Справится ли со школьной нагрузкой, сможет ли хорошо учиться? Как помочь маленькому школьнику, когда он столкнется с первыми школьными трудностями?

Такие вопросы чаще всего беспокоят родителей. Озабоченность родителей понятна: ведь от того, насколько успешным будет начало школьного обучения, зависит успеваемость ученика в последующие годы, его отношение к школе и к учебе.

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

Развитие основных функциональных систем организма ребенка и состояние его здоровья (**физиологическая готовность**) составляют фундамент школьной готовности. Уровень ее определяет медицинская комиссия, врачи могут рекомендовать пойти в школу на год позже.

Личностная (или социальная) – это готовность к принятию новой социальной позиции – позиции школьника. Личностная готовность включает в себя знания о школе и отношение к школе в целом и процессу обучения в частности.

Психологическая готовность включает в себя следующие составляющие:

1. Мотивационная готовность.
2. Волевая готовность.
3. Интеллектуальная готовность.
4. Эмоциональная готовность.

Мотивационная готовность предполагает желание учиться, получать знания; умение слушать учителя и выполнять его задания; определенный уровень развития мышления, памяти, внимания. Для ребенка учеба – это праздник. Он считает себя взрослым. Поэтому необходимо понимание со стороны близких. Мотивировать учение можно так: «В школе у тебя появится новая интересная работа, такая же как у мамы и папы». Главное понять ребенку для чего он пойдет в школу, мотив.

Волевая готовность предполагает умение подчиняться правилам, соответствовать требованиям; умение внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания. Волевая готовность – это способность управлять своими эмоциями и поведением, умение поддерживать порядок на рабочем месте, стремление преодолевать трудности, стремление к достижению результата своей деятельности. Для формирования волевых качеств важно, чтобы дети дома имели доступные их возрасту трудовые обязанности, несли ответственность за их выполнение. Они могут накрывать на стол, мыть посуду, чистить свою одежду и обувь, присматривать за младшими детьми, кормить рыб, птиц, котенка, поливать цветы. Родители не должны сами делать то, что дети забыли или не захотели выполнить. Практика

показывает: если дети до поступления в школу имели дома посильные для их возраста обязанности, то, как правило, они легче справляются с учебной деятельностью.

Интеллектуальная готовность подразумевает определенный уровень мыслительных процессов, таких как память, внимание. Ребенок должен уметь обобщать, сравнивать, классифицировать разные объекты, выделять существенные признаки вещей и явлений, делать выводы.

Эмоциональная готовность к школе предполагает умение устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми, постоять за себя (не применяя силу), адекватно реагировать на замечания, попросить о помощи, предложить помощь, сопереживать окружающим, выразить свои просьбы, признавать свои ошибки.

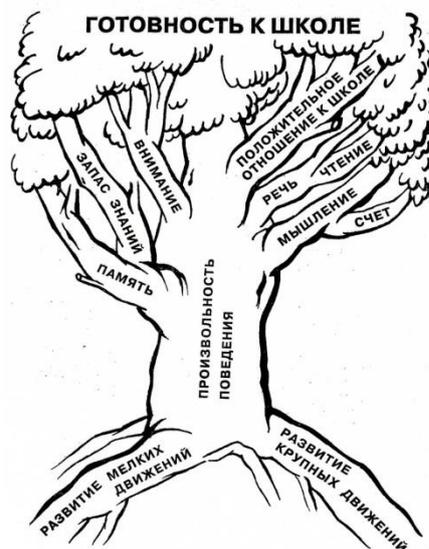
3. Упражнение «Дерево готовности к школе».

Цель: закрепить полученную информацию о готовности ребенка к школе.

Время проведения: 10 минут.

Материалы и оборудование: изображение дерева.

Техника проведения: Для обобщения услышанной информации заполним «Дерево готовности к школе», ответив на вопрос «Какими качествами должен обладать будущий школьник, чтобы стать успешным?» (Высказывания родителей)



4. Тест для родителей «Готов ли Ваш ребенок к школе?».

Инструкция: Попробуйте оценить готовность своего ребенка к школе. Отметьте каждый утвердительный ответ одним баллом.

1. Как вы считаете, хочет ли ваш ребенок идти в первый класс?
2. Считает ли он, что в школе узнает много нового и интересного?
3. Может ли ваш малыш в течение некоторого времени (15-20 минут) самостоятельно заниматься каким-либо кропотливым делом (рисовать, лепить, собирать мозаику и т. п.)?
4. Можете ли вы сказать, что ваш ребенок не стесняется в присутствии посторонних людей?
5. Умеет ли ваш малыш связно описать картинку и составить по ней рассказ как минимум из пяти предложений?
6. Знает ли ваш ребенок стихи наизусть?
7. Может ли он назвать заданное существительное во множественном числе?
8. Умеет ли ваш ребенок читать, хотя бы по слогам?
9. Считает ли малыш до десяти в прямом и обратном порядке?
10. Умеет ли он прибавлять и отнимать хотя бы одну единицу от чисел первого десятка?
11. Может ли ваш ребенок писать простейшие элементы в тетради в клетку, аккуратно перерисовывать небольшие узоры?

12. Любит ли ваш ребенок рисовать, раскрашивать картинки?
13. Умеет ли ваш малыш управляться с ножницами и клеем (например, делать аппликации из бумаги)?
14. Может ли он из пяти элементов разрезанной на части картинки за минуту собрать целый рисунок?
15. Знает ли ваш малыш названия диких и домашних животных?
16. Есть ли у вашего ребенка навыки обобщения, например, может ли он назвать одним словом "фрукты" яблоки и груши?
17. Любит ли ваш ребенок самостоятельно проводить время за каким-то занятием, например, рисовать, собирать конструктор и т. д.

Интерпретация.

Если вы ответили утвердительно на 15 и более вопросов, значит, ваш ребенок вполне готов к школьному обучению. Вы занимались с ним не напрасно, и в дальнейшем, если у него и возникнут трудности при обучении, он с вашей помощью сможет с ними справиться.

Если ваш малыш может справиться с содержанием 10-14 вышеуказанных вопросов, то вы на верном пути. За время занятий он многому научился и многое узнал. А те вопросы, на которые вы ответили отрицательно, укажут вам, на какие моменты нужно обратить внимание, в чем еще нужно потренироваться с ребенком.

В том случае, если количество утвердительных ответов 9 или менее, вам следует больше уделять времени и внимания занятиям с ребенком. Он еще не совсем готов пойти в школу. Поэтому ваша задача - систематически заниматься с малышом, тренироваться в выполнении различных упражнений.

Если после проведения теста вы поняли, что ваш ребенок недостаточно подготовлен, не огорчайтесь, ведь главное — вовремя выявить и предупредить возможные трудности.

5. Практические рекомендации «Роль семьи в адаптации ребенка к школе».

Родители играют важную роль в адаптации ребенка к новым социальным условиям, поэтому им очень важно выстроить свое поведение и воспитательную позицию так, чтобы стать настоящим помощником и поддержкой ребенка в этот сложный для него период жизни. Вот некоторые рекомендации, выполнение которых позволит ощутить Вашему ребенку успешность при обучении.

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Не заставляйте делать все уроки сразу, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные перерывы, лучше, если они будут подвижными.

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

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

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

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

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

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

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

В заключение можно сформулировать основные условия, которые необходимо соблюдать, помогая ребёнку стать учеником:

- вера в ребенка;
- надежда на его успех;
- любовь к ребенку;
- организация его жизни для успешной адаптации к школе.

6. Рефлексия занятия.

Занятие 3. Как правильно поощрять и наказывать ребенка. Копилка полезных советов.

Цель: формирование у родителей осознанного применения в воспитательном процессе методов поощрения и наказания.

Ход занятия

1. Работа в группах «Методы поощрения и наказания».

Родителям предлагается работа по группам. Первой группе необходимо составить перечень правильных приемов поощрения. Второй группе необходимо составить перечень неправильных приемов поощрения. Третьей группе необходимо составить перечень правильных приемов наказания. Четвёртой группе необходимо составить перечень неправильных приемов наказания. Затем участники представляют свои результаты работы в группах. На столе стоят весы на одной чаше написано поощрение, а на другой – наказание. Ведущий кладет по монете за каждое поощрение, которое вы написали и за каждое наказание. Какая чаша весов перевешивает? Поощрения должны в 2-3 раза превышать наказания.

Теперь мы предлагаем вам сравнить ваше мнение с точкой зрения ребенка.

2. Просмотр отрывка видеозаписи интервью с вашими детьми.

Ребята точно также как и взрослые отвечали на вопросы, как их поощряют в семье и как наказывают.

Проводится сравнение, каковы выборы методов поощрения и наказания написали дети и родители, делается вывод.

3. Мини-лекция «Поощрение и наказание».

Поощрение – это проявление положительной оценки поведения ребенка. «Я очень довольна твоими успехами», - говорит мама дочке. «Мне нравится твоя сила воли», - замечает отец в беседе с сыном. Все эти оценочные суждения направлены на то, чтобы поддержать позитивное поведение ребенка. Такие оценки вызывают у детей чувство удовлетворения, а у тех, кто не заслужил поощрения, возникает желание пережить в следующий раз подобное чувство. В этом и заключается воспитательный смысл влияния поощрения на личность ребенка, на формирование его характера.

Существует много способов выразить ребенку свою положительную оценку. Это и ласковый взгляд, и поощрительный, лёгкий кивок головы, и одобряющий жест, и доброе слово, и похвала, и подарок.

Поощрение ребенка, за что-то хорошее, примерное поведение и т.д. укрепляет у него веру в свои силы, вызывает желание и в дальнейшем вести себя лучше, проявить себя с хорошей стороны.

Особенно важно поощрять ребенка за умение находить и выполнять дела, нужные и полезные для семьи. Эти факты положительного поведения ребенка следует одобрять, используя такие высказывания, как «Ты стал совсем взрослым, какой же ты молодец и т.д.».

Не всегда и не все следует поощрять. То, что вошло в жизнь и быт, превратилось в привычку, стало традицией, не требует поощрения.

В процессе воспитания дисциплинированности приходится прибегать и к наказаниям.

Наказание – это отрицательная оценка поведения ребенка в случае нарушения норм поведения. Аналогично поощрению существует немало способов демонстрации взрослыми своего отрицательного отношения к поступкам сына или дочери: холодный взгляд, нахмуренные брови, предостерегающий жест, гневное слово и т.д. Но надо помнить, чем больше родители используют такие авторитарные методы воздействия, как крик, ругань, приказы и т.д., тем меньше это оказывает влияние на поведение детей. Если же при этом взрослые рассержены, настроены враждебно или вовсе впадают в истерику, то не следует ожидать положительного результата. Разумеется, не следует увлекаться наказаниями, но в то же время нельзя снисходительно относиться к серьезным недостаткам в поведении ребенка и допускать безнаказанность.

Надо стремиться к тому, чтобы наказание не унижало личность ребенка. Наказание не достигает цели, если налагается на состояние раздражения. Порицания нужно делать кратко, ясно, твердо и требовательно, но без раздражения.

Следует помнить о том что:

- Вы можете ошибаться.
- Имейте мужество извиниться перед ребенком, если его наказали незаслуженно.
- Контролируйте поведение ребенка, старайтесь предупредить возможные отрицательные поступки.

Как сделать наказание более эффективным, рекомендации:

- Наказывать как можно реже, только в том случае, когда без наказания нельзя обойтись, когда оно явно необходимо.
- Наказание не должно восприниматься ребенком как месть или произвол.
- Наказание должно в некоторых случаях отменяться, если ребёнка заявляет, что он готов в будущем исправить свое поведение, не повторять своих ошибок.
- Главный метод воспитания – это убеждение. А для этого говорите со своим ребенком, общайтесь с ним, ищите примеры положительного подтверждения ваших мыслей, будьте тактичны, убеждая его.

4. Упражнение «Расскажи историю».

Цель: отработать навыки эффективного слушания.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: Участник рассказывает историю небольшой неудачи, слушатели критикуют и негативно оценивают его следующими фразами: «Как тебя угораздило, сколько раз тебе говорили, ты такой невнимательный и т.д.». Затем участник повторяет историю еще раз, а слушатели поддерживают его фразами: «Расскажи подробнее, как это произошло, как ты себя чувствуешь, что ты решил теперь и т.д.» Далее все участниками обмениваются впечатлениями.

5. Рефлексия занятия.

Занятие 4. Общение детей младшего школьного возраста в среде сверстников, в сети Интернет (профилактика влияния групп деструктивной направленности).

Цель: просвещение родителей по проблеме безопасного использования ресурсов сети Интернет.

Ход занятия

1. Мини-лекция «Общение в сети Интернет».

Человек не способен жить работать и удовлетворять свои потребности без общения с людьми. Общение младших школьников, как и любой возрастной группы имеет свои особенности и является важным аспектом развития личности. Общение – это социальная форма взаимодействия людей, при помощи которой они обмениваются своими мыслями и чувствами. Цель общения – взаимопонимание и согласование совместной деятельности.

Коммуникативное развитие, как и культура общения младших школьников, формируется по разным направлениям: это и количественное накопление (увеличивается словарный запас, объем суждений), и качественные (речь становится более связной, понятной). В этом возрасте также формируются представления об основных жизненных ценностях и правилах поведения, То как ребенок будет выстраивать свое общение в дальнейшей жизни зависит, таким образом, от родителей, которые являются примером для подражания ребенка, но кроме того и от учителя, который помогает ребенку развивать коммуникативные навыки в школе.

В настоящее время Интернет вошел в каждый дом. В сети доступны разнообразные информационные ресурсы, образовательные программы, игры, оказывающие помощь в обучении, и конечно же виртуальное общение. Нужно отметить, что многие дети общаются посредством Интернета. К сожалению, эта среда может оказаться небезопасной для ребенка: контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты, доступ к нежелательному содержанию, угроза заражения вредоносным ПО и другие опасности.

Данные, показывают, что дети начинают пользоваться Интернетом в самом раннем возрасте, и роль, которую глобальная сеть играет в жизни детей, значительна.

Дети опережают взрослых по количеству времени, которое они проводят в Интернете. В возрасте между 8 и 13 годами дети составляют половину общего числа пользователей Интернета.

Риски, существующие в Интернете:

- **Контентные риски** — это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это и сайты, и социальные сети, и блоги, и торренты, и видеохостинги, фактически все, что сейчас существует в Интернете.

- **Технические риски** – это риски, связанные со всякого рода вирусами, вредоносными программами.

- **Потребительские риски** - злоупотребление в Интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества, и др.

Также дети, зачастую совершая онлайн покупки, могут растратить значительные суммы своих родителей, если каким-либо способом имели или получили к ним доступ.

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

Помимо этого, длительное времяпрепровождение за компьютером пагубно воздействует на здоровье ребенка. Подробнее об этом мы можем узнать, просмотрев следующий видеоролик.

2. Просмотр видеоролика «На здоровье. О вреде компьютера».

Таким образом, очень важно прививать компьютерную грамотность обучающимся следует только вкуче с воспитанием информационной культуры. Это должна быть планомерная, тщательно продуманная и регулярная работа. Многие ребята, владеющие достаточной компьютерной грамотностью, создают себе страницы в социальных сетях и общаются друг с другом, зачастую обмениваясь фотографиями и видеороликами, просмотр которых должен быть строго лимитирован. Реклама и разного рода предложения, размещаемые в Сети, также могут оказывать негативное влияние на формирование личностных качеств и психики ребёнка. Кроме того, многие школьники, проводя слишком много времени за компьютером, жертвуют прогулками на свежем воздухе и непосредственным общением со сверстниками.

3. Проигрывание ситуаций, анализ, обсуждение проблемы

Родителям предлагается разыграть определенные ситуации, затем обсудить проблему.

Ситуация № 1

В центре комнаты стоит компьютер, за которым увлеченно играет мальчик Саша. Слышны звуки компьютерных игр. В комнату входит мама.

Мама. Саша, обед готов, идем кушать!

Саша (раздраженно). Мама, мне некогда, я скоро перейду на второй уровень.

Мама (уходя). Что случилось с ребенком? Раньше был прекрасный аппетит!

Папа. Саша, ты все уроки сделал?

Саша. Пап, нет. Доиграю, сделаю.

В комнату входит бабушка.

Бабушка. Внучок, сходи, милый, в магазин за хлебом.

Саша. Бабушка, не отвлекай меня, я должен закончить миссию в игре.

Бабушка. Какой был безотказный, во всем помогал.

Придется идти самой!

Ситуация № 2

После школы к Артёму подходят одноклассники.

Одноклассники. Артём, пойдёшь гулять во двор, в снежки играть?

Артём. Не пойду! Мне это не надо. Я на компьютере играть буду!

Одноклассники. Артём, а вечером пойдёшь в спортзал? Сегодня тренировка. Спартакиада скоро.

Артём. Нет! Вот пристали! Надоел мне спорт!

Одноклассники (между собой). А ведь был лучшим спортсменом среди нас.

Ситуация №3.

К Артёму подходит Стас.

Стас. Давай поиграем вместе!

Артём (отталкивая друга). Еще чего! Мне и одному неплохо!

Стас (обиженно). Но мы же с тобой друзья.

Артём. Сейчас мой друг – Супермен.

Стас (удивленно, повернувшись к присутствующим) Променил друга на компьютерную игру?!

Стас уходит).

Вопросы для обсуждения:

- Знакомы ли Вам такие ситуации?
- Компьютерные игры – бесполезное, вредное занятие или совсем наоборот?
- Как сделать общение ребёнка с компьютером безопасным и полезным?
- Какие Вы можете дать советы?

4. Мозговой штурм «Безопасность детей в сети Интернет».

Обсуждение с родителями, какими способами можно обезопасить ребенка от негативного влияния интернета. Варианты записываются на доске.

5. Рекомендации родителям

- Используйте технические средства ограничения доступа: родительский контроль, контентная фильтрация, настройки безопасного поиска.
- Расскажите ребенку о негативной информации в сети. Покажите, как действовать при столкновении с запрещенными сайтами, куда обратиться.
- Следите за активностью ребенка в сети, проверяйте сайты, которые он посещает.
- Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Приучите его рассказывать о том, что происходило за день в интернете, обсуждайте это.
- Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы вы говорили о чем-то другом.
- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.
- Позволяйте детям заходить на детские сайты только с хорошей репутацией.
- Научите детей никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете.
- Научите детей не загружать программы без вашего разрешения — они могут не нарочно загрузить вирус или шпионскую программу.
- Чтобы ребенок не мог заниматься чем-то посторонним без вашего ведома, создайте для него учетную запись с ограниченными правами.
- Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится.
- Настаивайте на том, чтобы дети предоставили вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы могли убедиться, что они не общаются с незнакомцами.
- Расскажите детям об ответственном поведении в Интернете. Ребята ни в коем случае не должны использовать Сеть для хулиганства, сплетен или угроз другим.

6. Рефлексия занятия.

**Вводный и итоговый тест для родителей
1-4 класс**

1. Определяющая роль готовности к школьному обучению отводится:

- а) интеллектуальным способностям;
- б) мотивации учения;**
- в) социальной ситуации развития;
- г) все ответы верные.
- д) правильного ответа нет.

2. Структура психологической готовности ребенка к школе включает в себя компоненты:

- а) интеллектуальный;
- б) личностный;
- в) мотивационный;
- г) все ответы верные.**

3. Ведущим видом деятельности для младшего школьного возраста является:

- а) учебная деятельность;**
- б) игровая деятельность;
- в) предметно-манипулятивная деятельность.

4. Определяющей психическое развитие в младшем школьном возрасте является:

- а) восприятие;
- б) мышление;**
- в) память;
- г) все ответы верны;

5. Допишите, методы поощрения ребенка:

- а) поддержка;
- б) похвала;
- в) _____

6. Какие Интернет-риски связаны с межличностными отношениями пользователей?

- а) коммуникативные;**
- б) контентные;
- в) потребительские.

7. Стоит ли ограничивать массовое увлечение Интернетом среди детей?

- а) да, увлечение Интернетом вредно для морального и физического здоровья детей;**
- б) нет, от прогресса никуда не уйдешь;
- в) затрудняюсь ответить.

8. Какая форма взаимодействия с ребенком в вопросе общения в сети Интернет является самой эффективной?

- а) использование технических средств ограничения доступа;
- б) беседы с ребенком о поведении в сети Интернет;
- в) поддерживать доверительные отношения с ребенком;
- г) все перечисленное.**

Занятия родительского всеобуча для 5 - 8 классов.

Занятие №1. «Мой ребенок – подросток» (психологические особенности подросткового возраста).

Цель: расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста; оказание помощи в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.

Ход занятия

Здравствуйтесь, уважаемые родители! «Переходный», «трудный», «критический» возраст... Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости. Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в “ершистых”, неуправляемых, зачастую грубых. Взрослым становится очень трудно найти правильную линию поведения по отношению к подростку. Как это сделать? Как понять своего ребенка? Именно этой проблеме будет посвящена наша первая встреча.

Прежде всего, озвучим **правила** наших занятий:

1. Умейте слушать и слышать друг друга. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.
2. Говорите по существу, не отклоняясь от обсуждаемой встречи.
3. Проявляйте уважение, недопустимо давать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.
4. Закон о пунктуальности «ноль-ноль»: все должны собираться строго в назначенное время.
5. Конфиденциальность. То, что происходит на занятиях, остается только между участниками.

1. Упражнение «Знакомство по цепочке»

Цель: знакомство участников, возможность лучше узнать друг друга перед началом совместной работы.

Время проведения: 5-10 минут (в зависимости от количества присутствующих).

Техника проведения: членам группы предлагается представиться. Каждый участник называет свое имя, возраст (по желанию), род деятельности, хобби. Представление проходит по кругу.

2. Мини-лекция «Особенности подросткового возраста».

Подростковый возраст - период жизни человека от детства до 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. Какие же изменения происходят с ребенком?

1. Интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма.

Физиологически подростковый возраст стоит в одном ряду с периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Тем не менее, подростки испытывают боль и радость, наблюдая за этим процессом; они видят, как их тело преобразуется, и ощущают сменяющие друг друга чувства очарования, восторга и ужаса. Удивленные, смущенные и растерянные, они постоянно сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего Я. Представители обоих полов с тревогой следят за своим развитием, его своевременностью и правильностью, основывая свои суждения, как на реальном знании, так и на ложной информации. Подростки сравнивают себя с принятыми в обществе нормами относительно своего пола; фактически стремление примирить различия между реальным и идеальным является ключевой проблемой подростков. То, как родители реагируют на физические изменения своих детей, может также оказывать серьезное влияние на адаптацию подростков. В течение среднего подросткового возраста дети получают полное представление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и составляют мнение о своем теле, пропорциях и умениях. В этом возрасте достоинства и недостатки своей внешности оцениваются слишком строго. Некоторые молодые люди подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены суровыми физическими тренировками, способствующими улучшению формы и развитию силы тела. Наибольшее значение для мальчиков

имеют рост и мускулы. Девочки, напротив, беспокоятся о том, чтобы не быть слишком толстыми либо слишком худыми. Они сосредоточены на весе потому, что волнуются, как их воспримет общество. Поэтому многие нормальные, даже худощавые девочки считают, что у них избыточный вес. Когда беспокойство достигает предела, подобные тревоги могут привести к нарушениям питания, особенно нервной анорексии и булимии.

2. Неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций.

Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настроений ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эмансипации, проявляющаяся в стремлении высвободиться из-под опеки старших, может принимать под влиянием момента такие крайние формы выражения, как побеги из дома.

Неустойчивость подростка, неумение оказать сопротивление давлению со стороны взрослых зачастую ведут к «уходам» из ситуации. Поведение подростка также в определенной степени характеризуется детскими реакциями. При чрезмерных ожиданиях от подростка, связанных с непосильными для него нагрузками, или при уменьшении внимания со стороны близких может следовать реакция оппозиции, характеризующаяся тем, что он разными способами пытается вернуть внимание, переключить его с кого-то другого на себя.

Характерными для подросткового возраста являются подражание чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко проявляется у подростков отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Зачастую это бывает кто-либо из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

3. Формирование самосознания, самооценки и характера.

Отрочество – возраст напряженной внутренней жизни человека, тонких рефлексий, заводящих подростков в такие глубины таинств человеческой психики, что порой дух захватывает от диапазона образов, теснящихся во внутреннем мире потрясенного отрока.

В подростковом возрасте в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе.

Благодаря рефлексии на себя и других подросток продвигается в направлении самопознания. Он стремится понять себя самого. «Кто Я?» - основной вопрос возраста.

Подросток стремится оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве - осмыслить свои права и обязанности.

4. Учебная деятельность

Учеба в школе занимает большое место в жизни подростка. Позитивное здесь - готовность подростка к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это нравится, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

В этом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с осознанием жизненной перспективы, своего места в будущем, профессиональных намерений, идеала.

Знания приобретают особую значимость для развития личности подростка. Они являются той ценностью, которая обеспечивает подростку расширение собственно сознания и значимое место среди сверстников.

Знания, которые получает подросток в процессе учебной деятельности в школе, также могут приносить ему удовлетворение. Однако здесь есть одна особенность: в школе подросток не выбирает сам постигаемые знания. В результате можно видеть, что некоторые подростки легко, без принуждения, усваивают любые школьные знания; другие - лишь избранные предметы. Если подросток не видит жизненного значения определенных знаний, то у него исчезает интерес, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующим учебным предметам.

Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к предмету и стремление развиваться в этом отношении. Неуспех порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предмету и желание прервать занятия.

5. Ведущий вид деятельности – общение.

В отрочестве общение с родителями, учителями начинают складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подросток начинает выказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям, они начинают активнее отстаивать свои права на самостоятельность.

6. Самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности.

Очень часто у подростков возникают сложности во взаимоотношениях со взрослыми (негативизм, упрямство, строптивость, бунт против взрослых).

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться. Вот какие советы и рекомендации дают по этому поводу специалисты:

Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить

Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. С раннего возраста прививайте стремление к ЗОЖ, демонстрируя негативное отношение к вредным привычкам (лучше всего на собственном опыте). Вопрос психологического здоровья подростков зависит от многих факторов. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, ответственные родители смогут эффективно способствовать нормальному психологическому развитию своих детей.

3. Упражнение «Мой ребенок: какой он на самом деле?»

Цели: переработка негативных чувств в отношении подростков; формирование объективного представления о подростках.

Материалы и оборудование: листы формата А4, ручки, карандаши.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участникам раздаются листы бумаги и предлагается вертикально разделить его пополам. В течение 3-5 минут участники должны подумать и записать в левую колонку отрицательные, по их мнению, качества своего ребенка. На следующем этапе участникам необходимо переформулировать отрицательные качества в положительные. Например, если в левой колонке написано «грубый», то в правой может быть написано «но честный» или «но самостоятельный», в зависимости от того, что участник действительно может сказать о своем ребенке.

4. Упражнение «Снежинка индивидуальности»

Цели: показать индивидуальность каждого человека.

Материалы и оборудование: одинаковые по размеру и цвету квадратики бумаги.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Ведущий раздает всем участникам одинаковые по размеру и цвету квадратики бумаги и берет сам. Дает инструкцию, что все должны без вопросов выполнять задание вслед за ним. Ведущий отворачивается и поэтапно дает задание, одновременно выполняя его сам: 1. Сверните листок бумаги пополам. 2. Оторвите верхний правый угол. 3. Еще раз сверните лист и оторвите верхний левый угол. 4. Вновь сверните бумагу и оторвите нижний правый угол. 5. В последний раз сверните бумагу и оторвите нижний левый угол. После этого просит всех развернуть свои «снежинки», поднять их и показать всем: «Попробуйте найти копию своей «снежинки». Ее нет! – Точно также нет одинаковых детей (подростков, людей). Все мы индивидуальны!».

5. .Рефлексия занятия

Ведущий предлагает участникам закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«У меня вызывало раздражение...»

«Мне хотелось...»

Занятие 2. «Цифровое поколение. Роль социальных сетей в жизни подростка».

Цель: профилактика вовлечения молодежи в неформальные группы деструктивной направленности.

Ход занятия

1. Упражнение «Меня радует, меня огорчает».

Цель: эмоциональный настрой на работу, раскрепощение участников.

Время: 5 минут

Техника проведения: Родителям предлагается продолжить предложение «Меня радует...», «Меня огорчает...».

2. Мини-лекция «Общение в сети Интернет».

Уважаемые родители! Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему Интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков. Эта тема носит глубоко личный характер, однако в последнее время, в связи с массовым распространением в обществе пугающей, далеко не всегда достоверной, а зачастую и неграмотной информации по этой проблеме, появилась необходимость ее публичного обсуждения.

Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, о так называемых «группах смерти» у многих вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к такой информации: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их искреннего желания и умения поддержать человека в ситуации угрозы жизни, зависит его благополучие, а нередко и сама жизнь.

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага.

3. Анкетирование «Знаете ли Вы своего ребенка?» Перед обсуждением проблемы родителей просят ответить на несколько вопросов анкеты, выразив свое согласие или несогласие с вопросами, ответив на них «Да» или «Нет».

1. Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется Ваш ребенок?
2. Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?
3. Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?
4. Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?
5. Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?
6. Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?
7. Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?
8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?
9. Является ли Ваш ребенок участником каких-либо подозрительных групп и сообществ в Интернете?
10. Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?

Ответы показывают, насколько Вы «знакомы» с вашим ребенком. Обратите внимание, чем больше Вы ответили «Да», тем больше Вы знаете о нем и тем меньше риски, о которых мы будем говорить сегодня.

На предыдущем занятии мы с Вами говорили об особенностях подросткового возраста. Давайте на основании этих особенностей выделим основные риски и угрозы для жизни подростка (совместное обсуждение).

Рисками могут быть:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые (например, страх наказания, несчастная любовь, сложности во взаимоотношениях с членами семьи и т.д.);

- пользование подростком Интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями. Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Остановимся на использовании подростками Интернет-ресурсами. В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры. Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море_китов #няпока #хочувигру #хочу_в_игру.

ВНИМАНИЕ! Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес — «пойти по ссылкам и проверить, что там...»

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз и используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть дугой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору» группы. Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения.

В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение. Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать опасность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

Признаки участия ребенка в «опасных» группах:

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;

- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);
- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Родителям надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.

Признаки суицидальных намерений:

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;
- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;
- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Что же делать, чтобы предотвратить беду?

1. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств. Сообщите ребенку об установлении контроля и объясните свою позицию заботой о его безопасности и о безопасности всей семьи. Очень полезно будет составить совместно с ребенком соглашение по использованию Интернета.

В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи, например, какие сайты могут посещать дети, и что им разрешается там делать, сколько времени дети могут проводить в Интернете, и в какое время они могут выходить в Интернете и т.д.).

Помните! Для эффективности такого соглашения крайне важно участие детей в его составлении и соблюдение пунктов соглашения всеми членами семьи. Распечатайте его и держите рядом с компьютером для напоминания всем членам семьи, регулярно просматривайте и вносите изменения по мере того, как дети взрослеют. Необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности.

2. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как

вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

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

4. Упражнение «Каменное лицо».

Цель: научиться находить эффективные способы взаимодействия и установление контакта с подростком.

Время: 10-15 минут.

Материалы и оборудование: лист бумаги, повязка на глаза, карандаши

Техника проведения: Для выполнения этого упражнения необходимо разделить на пары. Дается несколько минут для беседы. В ходе беседы участники должны менять положение, не прекращая разговора (сидя спиной друг к другу, один сидит – другой стоит, лицом друг к другу и т.д.).

Затем акцент делается на лице собеседника. В ходе беседы один из участников должен играть роль «каменного лица», не выражающего никаких эмоций и человека, заинтересованного в разговоре.

При обсуждении упражнения ведущий выясняет у участников, в каком положении ведения беседы было наиболее трудным, а в каком комфортным? Как необходимо вести себя при разговоре, чтобы человек чувствовал Ваше понимание и участие?

5. Рефлексия занятия.

Занятие 3. «Я тебя слышу» (профилактика детско-родительского конфликта).

Цель: профилактика конфликтных ситуаций в отношениях родителей с подростком.

Ход занятия

1. Упражнение «Внимание, конфликт!»

Цель: введение участников в парадигму понятия «конфликт».

Время: 10 минут.

Материалы и оборудование: листы бумаги (на каждого участника группы), ручки, цветные карандаши.

Техника проведения: участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте (провести аналогию с дорожными знаками). Затем полученные работы обсуждаются в кругу. Ведущий делает акцент на том, что все работы разные, т.е. каждый для себя определяет понятие «конфликт» по-разному: кто-то вкладывает в него лишь отрицательное, кто-то не забывает и о положительных моментах.

Все участники выкладывают свои работы на стол, организуя свою выставку «Каким я вижу конфликт».

Когда все участники вернутся на свои места, ведущий обращает их внимание на то, что данное упражнение очень хорошо работает в семье для предупреждения конфликтных ситуаций, особенно с детьми и подростками.

2. Мини-лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?»

Существует множество определений понятия «Конфликт», в психологии – это трудно разрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями. Авторы большинства существующих определений конфликта сходятся относительно лежащего в его основе «столкновения». Любой конфликт, независимо от его характера, конкретного содержания и вида, обязательно содержит в себе момент противостояния, противоборства.

Обычно считается, что конфликт проходит через следующие этапы развития:

- 1) возникновение объективной конфликтной ситуации;
- 2) осознание ситуации как конфликтной;
- 3) конфликтное взаимодействие (или собственно конфликт);
- 4) разрешение конфликта.

Возникновение конфликта предполагает не только восприятие и осознание противостояния, противоречия, возникающего во взаимодействии с самим собой или с другими людьми, но и развитие активности, направленной на преодоление этого противоречия, точнее способов реагирования на возникшие ситуации. Они могут быть нескольких видов:

Сотрудничество - это поиск такой позиции, которая позволит в полной мере удовлетворить интересы всех задействованных в конфликте людей. Стратегия лучшая, но на практике воспользоваться ей удается далеко не всегда.

Во-первых, часто бывает, что интересы оказываются в принципе взаимоисключающими, выигрыш одного автоматически означает проигрыш другого (как, например, в спортивных состязаниях).

Во-вторых, конфликт часто сопровождается взаимными претензиями, обидами и отрицательными эмоциями, а в таком состоянии люди не могут и не хотят спокойно обсуждать ситуацию и пытаться сделать так, чтобы все остались довольны.

Что же нужно делать, чтобы по возможности выйти на уровень сотрудничества?

1. Внимательно проанализировать, что на самом деле нужно каждому из участников конфликта. Бывает, что интересы, на первый взгляд кажущиеся взаимоисключающими, на самом деле таковыми не являются, выиграть можно и не ценой проигрыша другого. Представь себе, что два человека делили лимон, и, в конце концов, договорились разрезать его пополам (т. е. прибегли к компромиссу). Один выдавил лимонный сок в чай, а мякоть и шкурку выкинул. А второй, выдавив и вылив сок, использовал начинку для лимонного пирожка. Вот пример ситуации, когда люди могли бы решить противоречие гораздо эффективнее, уточни они заранее свои потребности.

2. Взять под контроль собственные эмоции и отказаться от взаимных обвинений. Говорить нужно не на языке взаимных претензий, а по существу обсуждать то противоречие, что лежит в основе конфликта. Сотрудничество всегда подразумевает уважение к партнеру, готовность, смилив свои амбиции, действовать сообща с ним для достижения общих целей.

Сотрудничество – вариант наилучший, но не всегда возможный. Во-первых, иногда несовместимы интересы конфликтующих, во-вторых, сотрудничать мешает неприязнь друг к другу.

Соперничество - активное отстаивание собственных интересов без учета интересов другого человека, а иногда и в ущерб ему. Это своего рода состязание, в котором общая победа невозможна, каждый стремится взять верх, а выигрыш достается тому, кто в итоге окажется сильнее. Когда к нему имеет смысл прибегать?

1. Если находишься в сильной позиции и уверен, что сможешь взять верх над тем, с кем конфликтуете, поскольку имеешь над ним превосходство. Ведь на соперничество тебе ответят тем же, и если твоя позиция не позволяет одержать победу – значит, ты проиграешь. И разумнее изначально не пытаться соперничать, а договориться таким образом, чтобы оба остались довольны, поискать компромисс.

2. Когда не очень важны отношения с тем человеком, с которым возник конфликт. Ведь соперничество ведет к ухудшению этих отношений. Поэтому оно не очень уместно при общении с близкими людьми, с которыми тебе и дальше предстоит, так или иначе, выстраивать отношения.

3. Когда в основе конфликта действительно лежит серьезный повод, имеется существенное противоречие. Соперничать по мелким, незначительным поводам, или делать это просто из принципа – поведение не самое умное. Ведь это приводит к тому, что тратится много сил и нервов, и ухудшаются отношения с другим человеком. Чего ради, спрашивается, идти на это из-за какой-то сущей ерунды?

Соперничество часто вызывает ассоциации со спортом – ведь на состязаниях каждый нацелен на победу, и выигрыш одного непременно означает проигрыш кого-то другого. В спорте это действительно так, однако в обычных жизненных ситуациях подобные отношения складываются далеко не всегда. Очень часто можно достигнуть своих целей не ценой неудачи другого, а вместе с ним, а то и при его помощи!

Прежде чем соперничать, подумай трижды:

1 – хватит ли тебе сил взять верх?

2 – готов ли ты пожертвовать отношениями с этим человеком?

3 – стоит ли того повод конфликта?

Приспособление - это готовность пожертвовать собственными интересами, отступить от них ради интересов другого. К этой стратегии имеет смысл прибегать в таких случаях:

1. Когда ты понимаешь, что повод конфликта для другого человека гораздо важнее, чем для тебя, и можно пожертвовать им ради него. Во-первых, сохранение хороших отношений зачастую гораздо важнее, чем то, из-за чего разгорелся конфликт. Во-вторых, если есть возможность сделать другого более счастливым без серьезного ущерба для самого себя, то почему бы ей не воспользоваться? Ведь сделанное добро к нам возвращается, и вполне возможно, что когда-нибудь и этот человек тебе поможет.

2. Если твоя позиция заведомо слабая, проигрышная, и ты понимаешь, что другой все равно добьется того, что ему нужно. Возможно, лучше сразу уступить ему, нежели пытаться сопротивляться, потратить массу сил и нервов (а иногда и подвергнуть себя серьезной опасности, если это, к примеру, попытка вооруженного ограбления), а в итоге все равно проиграть.

3. Если ты столкнулся с ситуацией, когда повод конфликта слишком мелкий, а вступление в него чревато проблемами. Зачастую приспособление ассоциируется с заведомым проигрышем, признанием собственной слабости и беспомощности. Приспособиться – значит расписаться в собственном бессилии. Однако на самом деле это не всегда так, бывают и ситуации, когда приспособленческое поведение – это проявление мудрости. Если для другого что-то гораздо важнее, чем для тебя – стоит ли из-за этого соперничать, может мудрее отступить?

Компромисс - выбор промежуточной позиции, при которой каждый человек удовлетворяет свои интересы лишь частично, но чем-то при этом и жертвует, частично отступает от собственных требований.

Чтобы сложился компромисс, важно, чтобы стороны были готовы к диалогу и обсуждали имеющиеся противоречия по существу, а не общались на языке взаимных претензий и обвинений.

Кроме того, необходимо, чтобы все участники конфликта проявляли гибкую позицию, были готовы пожертвовать чем-то менее значимым для себя, чтобы выиграть в более значимом. Нужно избегать жесткой, бескомпромиссной позиции «Будет так, как я хочу, а вы все приспособляйтесь ко мне!» и понимать, что все желания исполнить в этой ситуации невозможно, все равно придется чем-то жертвовать.

Компромисс целесообразен, когда:

1. Сущность противоречия такова, что в нем невозможно полностью удовлетворить интересы всех заинтересованных сторон, и приходится искать промежуточную позицию.

2. Силы участников конфликта примерно равны, они отдают себе отчет, что взять верх в силовой борьбе не удастся, поэтому им все равно придется, так или иначе, договариваться. Стороны готовы к диалогу и понимают, что на все 100% удовлетворить интересы не удастся, и чем-то, скорее всего, придется пожертвовать.

На бытовом уровне, компромисс воспринимается неоднозначно. Иногда он рассматривается как «компромисс с собственной совестью», жертвование своими принципами ради материальной выгоды. Но чаще компромисс – это проявление гибкости поведения, выражение готовности пожертвовать чем-то ради общего интереса. Хотелось бы пожелать читателям, чтобы в их жизни был представлен как раз такой вариант.

Быть готовым пойти на компромисс – это не проявление слабости, а признак гибкого и разумного поведения.

Избегание - это уход из конфликтной ситуации без попытки ее решить. Это может быть либо отказ от обсуждения определенных тем, либо полное прекращение общения, либо физическое удаление от того, с кем назревает конфликт. Нужно помнить, что избегание – это не решение конфликта, а лишь уход от него. Противоречия и взаимная неудовлетворенность при этом никуда не деваются, а лишь накапливаются и усиливаются. Рано или поздно это может обострить конфликт или даже привести к полному разрушению отношений.

Поэтому избегание – не очень подходящая стратегия во взаимоотношениях с близкими и со всеми теми, с кем ты хочешь сохранить хороший контакт. Ведь сделать это тяжело, коль скоро накопилось много невыясненных вопросов, неразрешенных противоречий.

Когда же целесообразно избегание?

1. Если конфликт навязывается извне, кто-то пытается удовлетворить свои интересы за твой счет, а ты не заинтересован в продолжении отношений с ним. Например, если торговый агент пытается продать тебе какую-то ерунду – бессмысленно вступать с ним в спор и отстаивать свою точку зрения, куда проще и эффективнее просто не общаться с ним.

2. Когда конфликт может принять нежелательный оборот или продолжать его попросту опасно – например, поскольку собеседник ведет себя слишком агрессивно. Это тот вариант, когда лучше отложить выяснение отношений на будущее, когда он успокоится.

3. Когда ты сам чувствуешь, что в данный момент совершенно не готов к конструктивному диалогу, поскольку тебя обуревают эмоции. В таком состоянии слишком велик риск «наломать дров» и лучше, по возможности, обсуждение острых вопросов отложить.

Зачастую разумнее не конфликтовать, а просто уклониться от общения с тем, кто пытается удовлетворить свои интересы за твой счет.

Важно помнить, что нет правильной или неправильной стратегии поведения в конфликте, все зависит от ситуации и личностных особенностей человека - в разных ситуациях и с разными людьми эти стратегии приемлемы в неодинаковой мере. Тот, кто умеет преодолевать конфликты, гибко выбирает стратегию поведения в зависимости от конкретной ситуации.

Как избежать конфликтов с подростком или разрешить их?:

- Говорите спокойно и твердо.
- Не злитесь. Когда сердитесь – возьмите «тайм-аут».
- Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.
- Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.

- Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.
- Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.
- Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

3. Диагностика по тесту К.Томаса «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: определить стратегию поведения в конфликтных ситуациях.

Время: 15-20 минут.

Техника проведения: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.
13.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14.
А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15.
А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.
16.
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17.
А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18.
А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19.
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.
В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20.
А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.
21.
А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.
22.
А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
В. Я отстаиваю свои желания.
23.
А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24.
А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25.
А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- 27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Анализ результатов теста и ключевые вопросы.

Стратегия соперничества (конкуренции)

Ключевые утверждения: 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Стратегия сотрудничества

Ключевые утверждения: 2в, 5в, 8в, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Стратегия компромисса

Ключевые утверждения: 2а, 4а, 7в, 10б, 12в, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 27а, 29а.

Стратегия избегания

Ключевые утверждения: 1а, 5в, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23в, 29б.

Стратегия приспособления

Ключевые утверждения: 1б, 3в, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Обсуждение результатов с участниками.

4. Рефлексия занятия

Занятие 4. «Я тебя понимаю» (эффективное взаимодействие родителя с подростком)

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей; обучение навыкам конструктивного взаимодействия с подростком.

Ход занятия

1. Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов»

Цель: эмоциональный настрой на работу, раскрепощение участников.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Например, он жмет руку впереди стоящему, пару раз приседая при этом, принявший это сообщение поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение.

В конце игры, когда сообщение добирается до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может прийти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание.

Игра вызывает и смех, и живое обсуждение, которое стоит построить следующим образом: «Мы слушаем друг друга невнимательно, мы чувствуем невнимательно, когда слушаем, и поэтому привносим свое. Каждый человек в бессловесной форме имел возможность почувствовать, насколько именно он невнимателен, какие он вносит искажения. Следовательно, во внешне облегченной форме уже вносится мотив собственной рефлексии. И эти выводы не отторгаются, как наверняка отторгались бы, если человеку сказать: «Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того, чтобы слушать его, ты слушаешь себя».

2. Тест «Какие у вас отношения с вашим ребенком?»

Инструкция: родителям предлагается ответить на вопросы теста, выбрав один из предложенных вариантов ответа.

1. Вы знаете, с кем дружит ваш ребенок?

А). Да, он мне рассказывает о своих друзьях (1 балл).

Б). Мы знакомы с друзьями ребенка и часто видим их дома (2 балла).

В). Думаю, это личное дело ребенка – друзей он должен выбирать сам (0 баллов).

2. Если вы узнаете, что ребенок общается со сверстниками с плохой репутацией, как вы поступите?

А). Скажу, что не в восторге от такого общения, но выскажу свое доверие ребенку и уверенность в том, что он не последует примеру своих друзей (2 балла).

Б). Запрещу общение (1 балл).

В). Думаю, решение должен принять ребенок, а родителям лучше не влезать (0 балла).

3. Если на вашего ребенка будет жаловаться кто-то из родителей одноклассника, как вы поступите?

А). Сделаю очную ставку – и все выясним в присутствии детей и родителей (2 балла).

Б). Родителям отвечу, что мой ребенок не мог сделать ничего плохого, а дома устрою ребенку допрос и в случае необходимости сильно накажу (1 балл).

В). Заставлю ребенка извиниться (0 баллов).

4. Знаете ли вы, чем увлекается ваш ребенок?

А). Знаю, но не разделяю его интересы (1 балл).

Б). Догадываюсь, но не считаю нужным обсуждать с ним эту тему (0 баллов).

В). Конечно же, и всячески помогаю ему в его хобби (2 балла).

5. Как вы контролируете, чем ребенок занимается в свободное время?

А). Мы с ним всегда обсуждаем его планы (2 балла).

Б). Что-то он рассказывает, а что-то узнаю, наблюдая за ребенком и осматривая его вещи (1 балл).

В). Ребенок должен расти самостоятельным – я обсуждаю с ним лишь проблемы, которые у него возникают (0 баллов).

6. Какое самое ужасное наказание для вашего ребенка?

- А). Мы перестаем с ним общаться на какое-то время (0 баллов).
- Б). Мы заставляем его исправить все созданные проблемы самостоятельно (2 балла).
- В). Он лишается любых развлечений и карманных денег (1 балл).

7. На какие темы вы никогда не общаетесь с ребенком?

- А). Таких тем нет (2 балла).
- Б). На тему секса и отношений с противоположным полом (1 балл).
- В). На тему денег (0 баллов).

8. Что больше всего может вас расстроить?

- А). Плохие оценки ребенка (0 баллов).
- Б). Аморальный поступок ребенка (2 балла).
- В). Вредные привычки ребенка (1 балл).

Результаты теста:

0-4 баллов. У вас очень натянутые отношения с ребенком: вы имеете очень плохое представление о том, чем живет ваш ребенок, какие у него интересы, а главное – проблемы и переживания. К сожалению, все свои проблемы ребенок пытается решать без участия родителей. Он уверен, что вы не поймете его и не пойдете на встречу. Чтобы улучшить столь неблагоприятную психологическую атмосферу в вашей семье, постарайтесь начать с малого: хотя бы раз попробовать поговорить с ребенком по душам.

5-10 баллов. Несмотря на то, что вы заботитесь о своем ребенке и всячески стараетесь его поддерживать, все же в общении со своим чадом вы держите некую дистанцию. Поэтому у ребенка есть от вас немало секретов, но они достаточно безобидны, потому как о серьезных трудностях он предпочитает вам всегда рассказывать. Совет: постарайтесь больше интересоваться кругом общения и увлечениями своего ребенка, чтобы лучше понимать, как выстраивать с ним дружеский диалог.

11-16 баллов. Вам можно только позавидовать. Для своего ребенка вы значите очень многое: вы – и друг, и советчик, и любящий родитель, и помощник. В любых жизненных ситуациях, будь то радости или проблемы, ребенок предпочитает делиться в первую очередь именно с вами. Ему очень важно услышать ваше мнение, более того – он всегда ценит ваши советы и часто с вами соглашается. Вы с ребенком – единомышленники, у вас очень схожи жизненные ценности и даже черты характера. Ребенку же важно понимать, что вы гордитесь им, поэтому не стесняйтесь при каждой возможности восхищаться им и хвалить за достижения.

3. Дискуссия «Правила эффективного общения с подростком или я тебя понимаю!»

Цель: выработать основные правила эффективного взаимодействия родителя с подростком.

Время проведения: 10 -15 мин.

Техника проведения: Родителям предлагается на листках бумаги составить правила общения с ребенком подросткового возраста. Предложенные варианты обсуждаются совместно и психолог записывает их на доске.

4. Мини-лекция «Приемы активного слушания».

Активное слушание – это достаточно легкая техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Вас услышат, если вы будете слышать других.

Активное слушание — это эффективный способ получить максимум информации от собеседника. Вы замечали, что есть люди, которым хочется раскрыть душу, доверить секреты, в то время как с другими мы постоянно взвешиваем все за и против, прежде чем рассказать что-то сокровенное. Секрет прост: мы четко чувствуем, слышат нас или нет, часто это происходит бессознательно. Есть люди, от которых мы получаем положительный сигнал. Мы понимаем — он слышит меня, принимает, позитивно откликается на мои чувства и ситуацию. Значит, ему можно доверять, мне с ним комфортно, с ним я в

безопасности. Рядом с таким человеком снимаются психологические блоки и зажимы, говорить с ним легко и свободно, ему хочется рассказать обо всем.

Выделяют следующие приемы активного слушания:

1. Пауза — это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё. Пауза так же даёт самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

2. Уточнение — это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности додумываются собеседниками друг за друга. Но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто непроизвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

3. Пересказ (перефраз) — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник либо получает подтверждение того, что он был понят, либо получает возможность скорректировать свои слова. Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

4. Развитие мысли — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

5. Сообщение о восприятии — слушатель сообщает собеседнику своё впечатление от собеседника, сформировавшееся в ходе общения. Например, «Эта тема очень важна для вас».

6. Сообщение о восприятии себя — слушатель сообщает собеседнику об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

7. Замечания о ходе беседы — попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. Например, «Похоже, мы достигли общего понимания проблемы».

5. Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель: отработать навыки активного слушания на практике.

Время проведения: 20 минут.

Техника проведения: родителям предлагается объединиться парами, один выступает в роли подростка, другой в роли взрослого. Подросток пытается рассказать о своей проблеме родителю, а он, в свою очередь должен применить техники активного слушания.

6. Упражнение – активизация

Цель: определить оптимальные стратегии взаимодействия с подростком.

Время проведения: 5 минут

Материалы и оборудование: шарф, платок, веревка, ремень.

Техника проведения: Каким мы часто хотим видеть своего ребенка (особенно подростка)? Выбирается один доброволец и один помощник, которому выдаются шарфы, платок, веревка, ремень. Педагог просит помощника, согласно тексту, завязывать платками, шарфами, лентами и т.д. «каналы воспроизведения»):

Рот – чтобы не ругался и не кричал;

Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовольствие и зло, чтобы не плакали;

Уши – чтобы не слышали лишнего;

Руки – чтобы не дрались;

Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;

Душу – чтобы не страдала.

После завершения процедуры инсценирования запретов (завязываний), педагог обращается к участникам с вопросами:

Что может такой человек? Выразить свою мысль? - Рот скован!

Наблюдать, выделять прекрасное, откликаться? – снижена возможность реагировать – глаза закрыты!

Творить прекрасное, обнимать, выражать радость? – руки связаны!

Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться) – страх, скованность движений!

Сочувствовать, радоваться, доверяться? – душа «молчит», скована!

После этого упражнения полезно расспросить связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения. Выводы должны сделать родители.

7.Рефлексия занятия

Ведущий предлагает родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я смог (смогла)...»

«У меня получилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«Я осознал (а)...»

**Вводный и итоговый тест для родителей
5-8 класс**

1. Какие черты характерны для ребенка подросткового возраста? Выберите неправильный ответ.

- а) непослушание;
- б) покорность;**
- в) своеволие;
- г) самостоятельность;
- д) независимость.

2. Допишите способы, использование которых могут обезопасить ребенка от негативного влияния интернета:

- а) использовать технические средства ограничения доступа;
- б) рассказать ребенку о негативной информации в сети;
- в) поддерживать доверительные отношения с ребенком. Приучить его рассказывать о том, что происходило за день в интернете, обсуждайте это.
- г) _____

3. Признаками суицидальных намерений не являются:

- а) обычное, характерное для данного ребенка поведение;**
- б) постоянно пониженное настроение, тоскливость;
- в) стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- г) снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.

4. Конфликтная ситуация — это:

- а) случайные столкновения интересов субъектов социального взаимодействия;
- б) накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия, которые создают почву для противоборства между ними;**
- в) процесс противоборства между субъектами социального взаимодействия, направленный на выяснение отношений;
- г) причина конфликта;
- д) этап развития конфликта.

5. Особым типом конфликта, целью которого является получение выгоды, прибыли или доступа к дефицитным благам называется:

- а) конфронтация;
- б) соперничество;
- в) конкуренция.**

6. Какой из способов поведения в конфликте является самым продуктивным?

- а) соперничество;
- б) сотрудничество;
- в) приспособление;
- г) компромисс;
- д) избегание;
- е) все зависит от ситуации.**

7. Какой из перечисленных приемов не является приемом активного слушания?

- а) уточнение;
- б) пересказ;
- в) развитие мысли;
- г) беседа.**

8. Перефраз — это

- а) пауза в разговоре;
- б) просьба уточнить;
- в) попытка повторить изложенное.**

Занятия родительского всеобуча для 9 классов.

Занятие 1. Психологические особенности старшеклассников.

Цель: расширение представления о психологических особенностях старшеклассников

Ход занятия

1. Упражнение «Знакомство по цепочке»

Цель: знакомство участников, возможность лучше узнать друг друга перед началом совместной работы.

Время проведения: 5-10 минут (в зависимости от количества присутствующих).

Техника проведения: членам группы предлагается представиться. Каждый участник называет свое имя, возраст (по желанию), род деятельности, хобби. Представление проходит по кругу.

2. Упражнение “Портрет моего ребенка в лучах солнца”.

Цель: адекватное принятие замещающими родителями индивидуальности ребенка.

Время проведения: 15 минут.

Материалы и оборудование: листочки, с нарисованным на них солнцем; карандаши, фломастеры, ручки.

Техника проведения: родителям раздаются листочки с нарисованным на них солнцем. Солнце разделено на две половины. Одна половина – это те положительные качества и достоинства, которые есть у вашего ребенка. А вторая половина – это те отрицательные качества, которые бы вы хотели исправить. Лучики солнцу можно добавлять.

Анализ:

Легко или сложно было вспомнить качества ребенка?

Какие качества личности ребенка первыми вспоминались?

Каких качеств оказалось больше?

3. Мини-лекция «Психологические особенности старшеклассников»

Развитие ребёнка представляет собой постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменениями личности ребёнка. Каждый возрастной период приносит ребёнку особое личностное новообразование. Сегодня, мы с вами и поговорим об очередном возрастном периоде, в который вступили ребята нашего класса, о том, что «он нам несет» и ознакомимся с практическими рекомендациями по преодолению возможных трудностей.

В современной психологии принято выделять 10 возрастных периодов человека:

- 1) перинатальный период (новорождённость);
- 2) младенчество (от рождения до 1 года);
- 3) раннее детство (1-3 года);
- 4) дошкольный возраст (3-7 лет);
- 5) младший школьный возраст (от 7-11 лет);
- 6) младший подростковый возраст (отрочество) (12-15 лет);
- 7) старший подростковый возраст (15-17 лет)
- 8) юношеский возраст (17-25 лет)
- 9) зрелость (от 25-60 лет)
- 10) старость (60 лет и старше).

Сейчас у наших ребят наступает важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождения человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

Это период завершения физического созревания, основными признаками которого являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте, юноши догоняют и опережают в своём физическом развитии девушек.

Это период самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Но

самое главное: старшеклассник – совсем взрослый человек, поэтому обращайтесь с ним так, как того требует взаимодействие со взрослым человеком! Уважайте его мнение!

Этим во многом обусловлены основные психические новообразования данного возраста:

1. Повышенное внимание к своей внешности, склонность находить у себя физические отклонения даже там, где их нет, что может вызывать даже хронические психические нарушения невротического характера.

2. Общее эмоциональное состояние юношей и девушек в этом возрасте становится более ровным: нет резких аффективных вспышек, как у подростков.

3. Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Если ребенок раньше был центрирован на внешних стимулах, то теперь он заинтересован своим внутренним миром, у старшеклассников формируется представление о собственной уникальности, неповторимости, исключительности собственного «Я». Их выводы об окружающем мире кажутся им уникальными, неизвестными никому, отсюда – гремучая смесь самонадеянности и нерешительности, смелости в суждениях и сдержанности в поступках. Старшеклассники жадно впитывают новые идеи, но очень неохотно отказываются от своих собственных. «Открытие» своего внутреннего мира – очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много тревожных, драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества, что порождает острую потребность в общении и одновременно повышение его избирательности, потребность в уединении.

Детям-юношам необходима помощь в становлении самосознания, которая может заключаться в трёх важных позициях:

1. Поддерживать представление старшеклассников о собственной уникальности, но в то же время показывать, что каждый из них точно так же убеждён в своей уникальности, именно поэтому её нельзя считать проявлением собственного превосходства над другими. Уважая свою уникальность, нужно уважать и неповторимость других людей, чужое мнение, стремиться понять точку зрения другого, не навязывать свои взгляды окружающим.

2. Направлять внимание старшеклассников на изучение опыта старших, на уроки человечества, на историю собственной жизни.

3. Раскрывать перспективу жизни старшеклассников, показывать варианты их будущего, тем более, что мечты о будущем занимают центральное место в их переживаниях.

Центральным новообразованием данного возраста является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план. Это новообразование накладывает свой отпечаток и на учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности. Познавательные процессы и умственные способности юношей и девушек развиты уже достаточно хорошо. Обычно они уже умеют ставить и решать проблемы. Их очень интересуют общие проблемы бытия, они могут часами спорить об отвлеченных предметах. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью и отсутствием системы в занятиях. В раннем юношеском возрасте на первый план выступают проблемы профессионального самоопределения: выбор будущей профессии и построение карьеры, кроме этого важным становится все, связанное с подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам. Обращенность в будущее вообще главная черта старшеклассника, но для юноши будущее затмевает все остальные сферы жизни. Однако формирование временной перспективы идет у юношей и девушек достаточно сложно: нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. Это выражается в том, что юноши как бы не желают задумываться над важными вопросами, откладывая их решение на потом. Родители должны помочь своему ребенку спланировать последний учебный год, чтобы не было спешки в последний месяц. В то же время не следует создавать слишком нервную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка.

В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает стремление к доверительности во взаимодействии с взрослыми и к «исповедальности» - со сверстниками. Но все же полное понимание между взрослыми и юношами и девушками не устанавливается.

Отношения с родителями противоречивы, поскольку юноши осознают себя уже взрослыми людьми, но они ещё во многом зависят от родителей. Несовпадение этих статусов делает юношей и девушек очень чуткими, ранимыми в общении с родителями, а стремление к самостоятельности вступает в конфликт с реальными возможностями её обеспечения. Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания, когда они являются друзьями, советчиками или партнёрами для своего ребенка.

Общение со сверстниками носит интимно-личностный характер. Юноша приобщает окружающих к своему внутреннему миру – к своим чувствам, интересам, увлечениям. Потребность в интимности в это время практически не насыщается. Для ранней юности типична идеализация друзей и самой дружбы, поэтому друзей становится меньше, а количество приятелей растёт. Эмоциональная напряженность дружбы снижается при появлении любви, в этот период может появиться настоящая влюбленность. Но юношеские мечты о любви отражают, прежде всего, потребность в самораскрытии, понимании, душевной близости. Любовь по-прежнему носит эпидемический характер: все юноши класса влюбляются в одну девушку, а девушки в одного юношу, т.к. общение с популярной «звездой» существенно повышает собственный престиж у сверстников; если в классе появляется одна пара, то влюбляются все.

4. Практические рекомендации взаимоотношений с детьми юношеского возраста (Заповеди для родителей и учителей, любящих своих детей)

1. Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку. Никто не хочет в ответ на свою правду получить критические замечания, злую шутку в свой адрес. Правду о себе люди несут только тем, кто способен её принять, кто может предложить решение проблем или искреннее сочувствие. Именно этого подростки ждут от своих родителей и учителей, но часто получают обратную реакцию, которая ведёт к потере взаимопонимания и доверия между близкими людьми. Если у вас не получается принять ребёнка таким, какой он есть, поддержать в сложной ситуации, то он перестанет быть с вами искренним, т.к. он нуждается не в критике, а в понимании и сочувствии.

2. Учитесь правильно выражать свои эмоции, постарайтесь не устраивать сцен и скандалов по поводу неудачных действий ваших детей, не прибегайте к физической силе, показывая тем самым своё бессилие. Если взрослые люди способны прийти в ярость от неприятного известия, то дети не просто не сообщат вам о нём, но сделают всё, чтобы скрыть от вас правду. В результате вы узнаете правду самыми последними и как правило только тогда, когда уже ничего нельзя исправить.

3. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Совершенно естественно ждать успехов от подростков, но нужно научиться справляться и с его неудачами.

4. Не торопитесь искать виноватых. Попытка найти виноватого к действенному решению проблем никогда не приведут, но отнимут у вас силы и время.

5. Не афишируйте свою беспомощность. Надо научиться решать проблемы, не приходя в ужас от их количества.

6. Не торопитесь наказывать детей, иначе правда для ребёнка теряет всякий смысл, если с помощью молчания можно избежать наказания.

7. Не будьте унылыми пессимистами. С печалью и тревогами обычно не ходят к пессимистам, т.к. пессимизм бывает очень заразительным, и тогда любая пустяковая проблема становится неразрешимой.

8. Учитесь радоваться чужим и своим победам и учите этому своего ребёнка.

9. Старайтесь говорить правду своим детям, они очень чутко распознают ложь. Старайтесь вести себя так, чтобы дети не боялись говорить вам правду, и тогда её вам скажут.

10. Чтобы максимально избежать конфликтов со старшими подростками, применяйте определённые приёмы общения:

- Рассказ об аналогичном поступке.

- Обращение по неизвестному адресу.
- Остроумная шутка, ответ, замечание.
- Приём парадокса.
- Приём незамеченного оскорбления.
- Авансирование доверием, похвалой.
- Приём незаслуженного одобрения.
- Приём моральной поддержки и т.п.

5. Рефлексия занятия.

Занятие 2. Как помочь ребенку успешно сдать ГИА.

Цель: снизить уровень тревожности родителей в период подготовки и сдачи ГИА выпускниками школ.

Ход занятия

1. Упражнение «Рисуем чувства».

Цель: актуализировать эмоциональное состояние родителей по отношению к ГИА.

Время проведения: 10-15 минут.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Техника проведения: Всем участникам необходимоделиться на пары, взять фломастеры и лист бумаги, положить свою руку на листок и обвести её, в результате чего должен получился трафарет ладони. После этого в каждом пальце, на ладони рисунка необходимо написать чувство, которое испытывает родитель при упоминании о ГИА. Затем каждая пара сравнивает свои «ладошки». Проводится обсуждение, все высказываются по очереди, говоря о своих чувствах и причинах их возникновения (например, положительные чувства, потому что считаю форму ЕГЭ и ОГЭ - объективным методом оценивания знаний учащихся).

2. Знакомство с результатами тестирования обучающихся.

Цель: проанализировать психологическую готовность выпускников к предстоящим испытаниям.

Время проведения: 5-10 минут.

Техника проведения: Родителям предлагается познакомиться с результатами тестирования выпускников по анкете «Готовность к ГИА» М.Ю.Чибисовой, и посмотреть чем является ли для них экзамен, в чем они испытывают трудности больше всего (на слайде для ознакомления предлагается общая информация о результатах анкетирования обучающихся).

3. Упражнение «Схема помощи».

Цель: выработать основные правила «помощи» детям в период подготовки и сдачи ГИА.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: Родители делятся на группы и вырабатывают основные правила «помощи» детям в период подготовки и сдачи ГИА и особенности построения взаимоотношений с ребенком. Свои правила необходимо зарисовать в виде схемы или комикса, затем каждая группа представляет свою работу и проводится обсуждение предложенных вариантов.

4. Рекомендации психолога «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»

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

2. Особое значение в этот период имеет наш **собственный эмоциональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и

страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Именно поэтому во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

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

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

5. Рефлексия занятия.

Занятие 3. Семья и ГИА.

Цель: повысить родительскую компетентность в вопросах воспитания и осознанность эмоциональных воздействий со стороны взрослых.

Ход занятия

1. Лекция «Особенности общения с ребенком в семье»

Все Вы знаете, что общение необходимо ребёнку так же, как вода и еда: если человек общается с другими людьми, получает достаточное внимание – он максимально растёт и развивается. А недостаток общения приводит к минимальному развитию, ребенок получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишён полноценного общения со взрослыми, плохо развивается не только психически, но и физически.

Очень часто ребёнок восполняет недостаток родительского общения на улице, где его понимают, принимают таким, какой он есть. Ребёнок не желает общаться с родителями, так как (по мнению учащихся, старшей школы) их не понимают и не хотят понять, им многое не позволяют, к ним относятся, как малышам, не дают взрослеть.

Отечественные психологи определяют **общение** в целом, а в семье в частности как процесс взаимодействия родителя и ребёнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности.

Для того чтобы ребёнок желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются **шесть принципов**:

- принятие,
- признание,
- родительская любовь,
- доступность,
- воспитание ответственности и самодисциплины,
- авторитет родителей.

Самый веский принцип – **принятие ребёнка**. Это проявление такой родительской любви, когда ребёнок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребёнка – значит любить его не за отметку в дневнике, успехи на экзамене, а за сам факт его существования в этом мире. Если ребёнок принят родителями, он значим.

Признание ребёнка – это сохранение у ребёнка чувства собственного достоинства и уверенности в себе в своих силах. Со стороны родителей – безграничная вера в то, что ребёнок, которому они подарили жизнь, оправдает их ожидания. Такие родители подчеркивают все успехи, достоинства, поддерживают в трудностях. Признание – в какой-то мере терпение родителей. Терпение – дать прочувствовать и осознать то, что совершил, и поддержка отца и матери. Признание формирует у детей чувство значимости и необходимости в семье. При этом родители могут нарисовать себе некий идеализированный образ, который складывается из желаемого, но далёк от действительности. Иначе говоря, если ты хорош – значит, ты любим, принят, признан. Если же нет – стойкое родительское раздражение и конфликтные ситуации, принимающее порой безобразные формы. Признание не может быть эпизодическим в воспитании детей. Оно предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть незначительное, усилие со стороны ребёнка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Не возможно без одобрения и похвалы.

Не менее значимым чувством для ребёнка является **родительская любовь**. По мнению психологов, ребёнок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали не менее 3-4 раз в день. Иногда ребёнок не подпускает к себе, это может быть связано с тем, что в дошкольном возрасте у него не сформировалась потребность в родительском внимании, так как ощущал их на себе достаточно редко.

Родительская любовь необходима ребенку ещё и для того, чтобы он мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляются. Если требования есть, но любви ребёнок не ощущает, эти требования останутся невыполненными.

Если ребёнок духовно и физически ощущает родительскую любовь и ласку, он не будет принимать действия родителей в штыки. Дети, с которыми обращаются без любви, развиваются неправильно, даже если во всём остальном они воспитаны как надо.

Родительская любовь должна искать в своём ребёнке достоинства, недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. При этом родители должны помнить, что недостатки поддаются исправлению только тогда, когда это делается без сарказма и иронии, издевательства и обвинений. Они исправляются при наличии любви.

Быть доступным – значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребёнком. Нельзя отмахиваться, списывать на занятость, нельзя переносить на «потом». Родители должны помнить, то поводить время с ребёнком, это не значит без конца читать ему мораль или делать с ним уроки, быть доступным, значит вовремя прочитать вопрос в глазах ребёнка и ответить на этот вопрос, доверять ребёнку свои переживания и помочь ему пережить его, поговорить и обсудить их вовремя. Быть доступным – значит, иметь право на совместный поиск истины. Только имея в своём арсенале принятие, признание, родительскую любовь, доступность, можно формировать у ребёнка такие качества, как ответственность, самодисциплину, осознанную способность к ограничениям.

Воспитание ответственности и самодисциплины – чем раньше ребёнок начнёт проявлять ответственность за свои поступки и слова. Тем больше шансов на то, что он сможет превратиться в уравновешенную и зрелую личность. Ежедневно родители должны демонстрировать своим детям собственное проявление ответственности перед ними. Это не значит, что родители должны отчитываться, мудрость ответственности состоит в том, что всегда они выполняют то, что обещают детям, а если по какой-то причине этого не происходит, они находят в себе смелость признать своё неумение сдержать обещание и стараются исправить собственные ошибки.

Для соблюдения ребёнком ответственности и формирования у него навыков самодисциплины необходимы определённые условия. Одним из главных условий является наличие у ребёнка в семье определённых обязанностей, которые он должен выполнять ежедневно. При этом родителям нужно проявлять терпимость и терпение. Воспитывать у ребёнка ответственность – это значит использовать как метод воспитания ограничение.

Авторитет родителей – важная составляющая успешности воспитания детей в семье. Приобретение авторитета в глазах ребёнка – кропотливый труд отца и матери. Мнение родителей об окружающей действительности, их поступки и отношения – это слагаемые родительского авторитета. Авторитетность родителей в глазах ребёнка – это прежде всего желание ребёнка говорить родителям правду, какой бы горькой она не была для отца и матери. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно. Авторитет во многом зависит от того, насколько они сами умеют прощать и просить прощения. Ещё одно немало важное качество родителей, которые хотят быть авторитетными в глазах детей, – отсутствие боязни критики со стороны своих детей. Авторитет не приобретается «автоматически» с рождением ребёнка. Он зарабатывается годами самоотверженного родительского труда.

Итак, мы рассмотрели основные принципы общения. Сейчас мы постараемся выяснить, какую роль играет семья и ее поддержка в сложных ситуациях. Часто чтобы вырастить полноценного человека, культурную, социально зрелую личность, ребятам необходим родительский пример. Детям нужно чтобы вы делились с ними своим опытом, знаниями, а главное – добротой, лаской, вниманием, любовью. Мы убеждены в том, что каждый из нас искренне любит своих детей и обладает достаточной компетентностью в вопросах воспитания. Скорее всего, выбор темы обусловлен желанием обсудить вместе с вами те формы проявления родительской любви и внимания, которые кажутся наиболее значимыми для наших детей в тяжёлый для них период времени, например, при сдаче ГИА.

Понятие «Любовь» очень личное, каждый вкладывает в него свой смысл, который мы не всегда можем выразить словами. Давайте все-таки попробуем это сделать.

Желающие озвучивают свое понятие «Родительской любви», а ведущий по очереди записывает на доску, в результате создается общее понятие для группы.

2. Просмотр видефрагмента.

Родителям показывают интервью с участием детей, которые отвечали на вопрос «Что такое родительская любовь?». Организуется обсуждение.

3. Упражнение «Сердце любви»

Цель: актуализировать основные способы выражения родительских чувств, поддержки в ситуации сдачи экзаменов.

Время проведения: 10 минут.

Материалы и оборудование: стикеры, фломастеры, большое бумажное сердце.

Техника проведения: Родителям предлагается на розданных сердцах-стикерах написать способы выражения любви, которые знают родители или используете по отношению к своему ребенку в целом и в ситуации поддержки во время экзамена в частности. Затем их собирают и все вместе и наклеивают на общее «Сердце любви».

После этого организуется обсуждение если будет необходимо, дополняются недостающие способы выражения любви и поддержки, особенно в ситуации сдачи экзаменов детьми.

4. Просмотр видеофрагмента.

Родители снова обращаются к видеофрагменту интервью детей, которые отвечали на вопрос «Как выражают любовь родители? Как бы Вам хотелось, чтобы они это делали, особенно при подготовке к ГИА?».

5. Упражнение «Я – высказывание»

Цель: способствовать развитию умения четко излагать информацию, внимательно слушать ребенка.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: Родителей знакомят со схемой «Я-высказывания». Она включает в себя:

- конкретное описание того, что вызвало чувство («когда я вчера увидела, какая ты грязная ...»);
- название чувства в тот момент («я почувствовала беспокойство»);
- название причин («наверное, это произошло потому что...»).

Затем, основываясь на данную формулу, разбираются несколько ситуаций.

Ситуация 1.

Вы зовете дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами, например, сидеть в интернете.

Ваши ответы (выберите правильный):

- а) «Да сколько же тебе раз надо говорить?»;
- *б) «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же»;
- в) «Меня сердит, когда ты не слушаешь».

Ситуация 2.

У Вас важный разговор по телефону. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши ответы:

- а) «Мне трудно разговаривать, когда меня постоянно прерывают»;
- б) «Не мешай»;
- в) «Ты не можешь заняться чем-то другим?».

Ситуация 3.

Вы приходите домой усталая, а у сына (дочери) громкая музыка, веселье, к экзаменам он не готовится. Вы испытываете чувство раздражения и обиды одновременно.

Ваши ответы:

- а) «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»
- б) «Уберите за собой посуду!»
- в) «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок».

*Жирным рифтом обозначены правильные ответы.

Самое главное, чтобы сказанное нами было искренним.

6. Рефлексия занятия.

Занятие 4. Учимся справляться со стрессом.

Цель: познакомить участников с понятием «Стресс» и способами его преодоления.

Ход занятия

1. Мини-лекция «Стресс в нашей жизни»

Слово «Стресс» произошло от французского «estresse» – угнетённость, подавленность, которое, как предполагается, восходит к латинскому «districtus» разделённый, от глагола «distringere» разделять.

В русском языке понятие «Стресс» обозначает состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием.

Впервые это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил «Стресс» как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

С помощью стресса организм как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств – улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы. В стрессовых ситуациях протекают процессы физической и психической адаптации к внешним и внутренним воздействиям. Соответственно, и сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители (стрессоры).

Вместе с тем стресс – это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Посредством стрессовой реакции организм пытается восстановить нарушенное под воздействием стрессоров равновесие.

Г. Селье показал, каким образом стресс связан с постепенным истощением резервов организма, который пытается приспособиться к новым условиям.

В современной трактовке под стрессором (синоним – «стресс- фактор», «стресс-ситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс. Стресс – это состояние напряжения реактивности организма, возникающее у человека при действии чрезвычайных или патологических раздражителей (агрессоров) и проявляющееся общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром – это совокупность взаимосвязанных и последовательно сменяющих друг друга изменений в организме, возникающих в ответ на действие любого стрессора и направленных на повышение неспецифической устойчивости организма. В течение общего адаптационного синдрома Г. Селье выделил три стадии стресса (рис. 1).

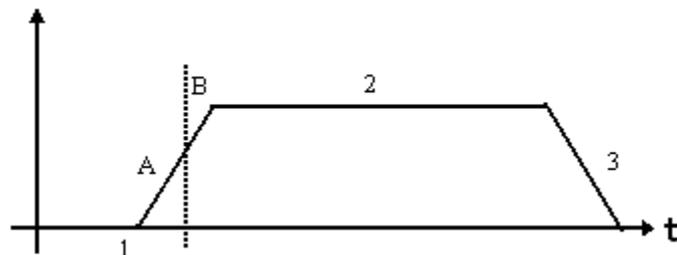


Рис 1. А) Фаза шока; В) Фаза антишока. 1) Стадия тревоги; 2) Стадия сопротивления; 3) Стадия истощения.

1. *Стадия тревоги.* Она возникает в ответ на воздействие стрессора и включает в себя фазу снижения сопротивляемости организма (фаза шока) и фазу антишока, когда происходит мобилизация; защитных сил организма, его резервов. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на этой фазе организм справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности.

II. *Стадия сопротивления.* На этой стадии наблюдается сбалансированное расходование адаптационных резервов организма. Благодаря напряжению функциональных систем достигается приспособление организма к новым условиям существования. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

III. *Стадия истощения.* Эта стадия наступает, если действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть. На этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. Эта стадия имеет место при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого агрессора, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма. В отличие от стадии тревоги, когда сигналы тревоги ведут к раскрытию резервов организма, в стадии истощения они являются призывами о помощи извне либо о необходимости устранения агрессора, изнуряющего организм. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, развивается истощение.

Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные **виды** стресса:

1. Физиологический стресс связан с чрезмерной физической нагрузкой, высокой или низкой температуры, болевые стимулы, и т.д.

2. Психологический:

- информационный стресс - возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений - эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.

Стресс возникает по двум причинам:

А) объективным;

Б) субъективным. К ним можно отнести: потерю (утрату) кого-либо, чего-либо; неудовлетворение потребностей, личностные особенности (повышенная тревожность, уровень субъективного контроля, наличие акцентуаций характера);

В любом случае, стресс – это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего.

2. Проведение тестирования по Шкале PSM–25 Лемура–Тесье–Филлиона.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8–балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний: 1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

Утверждения (высказывания)

1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)

2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту

3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.

4. Я проглатываю пищу или забываю поесть.
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.
8. Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.
11. Я легко могу заплакать.
12. Я чувствую себя уставшим.
13. Я крепко стискиваю зубы.
14. Я не спокоен.
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен.
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.
20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах.
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.
25. Я напряжен.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов– высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно–психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 154–100 баллов– средний уровень стресса.

ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

3. Комплекс упражнений

Цель: познакомить с приемами саморегуляции.

Время проведения: 15 минут.

Материалы и оборудование: бумага, фломастеры, магнитофон, спокойная музыка.

Техника проведения:

Упражнение «Напрягаем мышцы».

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение «Счет до 10».

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Упражнение «Визуализация»

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

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

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

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы!

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

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

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

Упражнение «Антистрессовый массаж»

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

Упражнение «Рисую спокойствие»

Давайте немного порисуем, а вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек – пальцы рук. Рисовать можно одной рукой, можете двумя, на любую тему. Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах.

(Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку).

4. Рефлексия занятия.

**Вводный и итоговый тест для родителей
9-11 класс**

1. Центральным новообразованием старшеклассника является:

- а) общение;
- б) самоопределение;**
- в) учебная деятельность.

2. Какого стиля воспитания лучше придерживаться при воспитании старшеклассника?

- а) авторитарного;
- б) демократического;**
- в) либерального.

3. Общение со сверстниками у старшеклассников:

- а) ориентировано на оценку учителя;
- б) личностное, нестабильное и противоречивое;
- в) интимно-личностное.**

4. Неспецифическая реакция организма на любое требование среды вызывает состояние...

- а) депрессии;
- б) вдохновения;
- в) фрустрации;
- г) стресса.**

5. Автор теории стресса:

- а) Гиппократ;
- б) И.П. Павлов;
- в) К. Леонгард;
- г) Г. Селье.**

6. Расположите стадии стресса в правильном порядке:

- а) истощения;
- б) тревоги;
- в) сопротивления.

7. Допишите принципы воспитания ребенка:

- а) принятие;
- б) признание;
- в) родительская любовь;
- г) доступность;
- д) _____
- е) _____

8. Что не относится к методам саморегуляции?:

- а) психомышечная тренировка;
- б) массаж (самомассаж);
- в) использование дыхательных упражнений;
- г) перцепция.**

Список использованной литературы:

1. Безруких, М.М. Родитель и Учитель: Как понять друг друга и помочь ребенку [Текст] / М.М. Безруких. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 200 с.
2. Бикеева, А.С. Ребенок+взрослый. Рецепты общения, понимания, прощения [Текст] / А.С. Бикеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 251 с.
3. Дольто, Ф. На стороне подростка [Текст]/ Франсуаза Дольто. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2010. – 423 с.
4. Гонина, О.О. Психология младшего школьного возраста [Текст]. /О.О.Гонина. – М.:Флинта, 2015. – 272 с.
5. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для саморегуляции. [Текст] /А.Г.Грецов – СПб.: СПбНИ физической культуры, 2006. – 44 с.
6. Грюнвальд, Б.Б. Консультирование семьи [Текст]. / Б.Б.Грюнвальд Б. Б., Г.В.Макабию.- Когито-Центр, 2008 г. - 415 с.
7. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе [Текст]. /Н.И.Гуткина. – М.:Академический проект, 2000. – 184 с.
8. Медведева, И.Я. Родители и дети. Конфликт или союз [Текст] /И.Я.Медведева, Т.Л.Шишова.– Рязань: Зерна-Слово, 2012. – 336 с.
9. Мухина, В.С.. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В.С.Мухина. — М.: «Академия». – 2006.- 456 с.
10. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие [Текст]. / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 224 с.
11. Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Хрестоматия Моховиков А.Н. М.: "Когито-Центр" - 569 с.
12. Сухомлинский, В.А. О воспитании [Текст] /А.А.Сухомлинский. – М.:Политиздат, 1988. – 269 с.
13. Теория и практика решения конфликтных ситуаций Кашапов М.М., М-Ярославль Ремдер, 2003. – 183с.
14. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю.Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – 184 с.
15. Шапарь, В.Б. Подростки-неформалы: детские шалости ли группа риска? [Текст] / В.Б. Шапарь, В.В. Бондаренко. – Ростов Н/Д: Феникс, 2012. – 350 с.
16. Шишова, Т.Л. Чтобы ребенок не был трудным. Воспитание детей от 4 до 14 лет [Текст] / Т.Л.Шишова.– Рязань: Зерна-Слово, 2014. – 416 с.
17. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций [Текст] / Л.Б.Шнейдер. – М.:Апрель-Пресс, 2000. – 512 с.

Электронные ресурсы:

1. Всероссийское родительское собрание «Профилактика интернет – рисков и угроз жизни детей и подростков» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://centr45.ru>.
2. На здоровье. О вреде компьютера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://youtube.ru>.
3. Родительское собрание «Поощрение и наказание детей в семье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru>.

Составители программы:

Мягкова М.А., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»,
Садоринг М.С., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям».