

## Выступление на родительском собрании «Роль семьи в предупреждении и профилактике правонарушений».

Современная психология, педагогика утверждает: в воспитании детей семью не заменит никто, особенно в раннем возрасте. Контакт с родителями необходим детям для их полноценного развития. Известный французский государственный деятель Ламартин сказал: «Учитель разума – в школе, учитель души – в кругу семьи».

То, что ребенок приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Именно родители – первые воспитатели – имеют самое сильное влияние на детей.

Однако семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Никто, кроме близких для ребенка людей, не относится к нему лучше, не любит его так и не заботится столько о нем. И вместе с тем никакой другой социальной институт не может нанести столько вреда в воспитании и жизни детей, сколько может сделать семья.

Многие родители считают, что воспитывать будут позже, когда сын или дочь пойдёт в школу, а пока пусть бегает, играет, развлекается. И поэтому упускают драгоценное время. Иногда родители следуют такой логике: моя семья, мои дети, я воспитываю их как хочу и как могу.

Но воспитание не может быть делом личным, так как растёт будущий гражданин, член общества. Поэтому правильно воспитывают те родители, которые придерживаются позиции: воспитание не личное, а общественное дело. Супругам семья не заменит всё. Им необходимы любимая работа, друзья, трудовой коллектив. Ребёнку семья тоже не заменит всего. Ему нужны друзья, коллектив сверстников, общение с окружающим миром. И для этого мира, для жизни среди людей воспитывает ребёнка именно семья.

Посмотрим суть проблемы, факторы и причины возникновения правонарушений среди учащихся.

### **Социальные факторы**

**Неодобряемое поведение** – поведение, эпизодически наблюдаемое у большинства детей, связанное с шалостями, озорством, непослушанием, непоседливостью, упрямством

**Порицаемое поведение** – поведение, вызывающее более или менее резкое осуждение окружающих, педагогов, родителей (эпизодические нарушения дисциплины, случаи драчливости, грубости, дерзости, нечестности).

**Девиянтное поведение** – нравственно отрицательные действия и поступки (лживость, притворство, лицемерие, эгоизм, конфликтность, агрессивность, воровство).

**Предпреступное поведение** – поведение, несущее в себе зачатки криминального и деструктивного поведения (эпизодические умышленные нарушения норм и требований, регулирующих поведение и взаимоотношения людей в обществе: хулиганство, избиения, вымогательство, распитие спиртных напитков, злостные нарушения дисциплины и общепринятых правил поведения и т.д.)

**Противоправное или преступное поведение** – поведение, связанное с различными правонарушениями и преступлениями.

#### Неблагоприятные условия семейного воспитания

- **Асоциальное поведение родителей** – пьянство, разврат, проявление жестокости, совершение правонарушений и преступлений.
- Из семей, где повседневное поведение взрослых носит антиобщественный характер, выходит в 10 раз больше детей с отклонениями в поведении, чем из других семей.

#### Недостаточная любовь и внимание родителей

- Внешне совершенно обычный ребёнок может быть внутренне одиноким, потому что до его переживаний и интересов никому нет дела.
- Такие ребята стремятся к общению со сверстниками и взрослыми вне семьи.

#### Гипероценка

- Родители так боятся, что их дети наделают ошибок, что полностью их контролируют, что рождает инфантильность, несамостоятельность, личную несостоятельность
- При ослаблении контроля старших ребёнок оказывается дезориентированным в своём поведении. Такие дети часто оказываются вовлечёнными в противоправные действия

#### Чрезмерное удовлетворение потребностей ребёнка

- В семьях, где детям ни в чём не отказывают, потакают любым капризам, избавляют от домашних обязанностей, вырастают не просто лентяи, а потребители, жаждущие всё новых удовольствий и благ. Нередко «слепая» родительская защита детей порождает в них уверенность в своей безнаказанности.
- Отсутствие привычки к разумному ограничению нередко толкает их на преступления, совершаемые ими под влиянием мотивов и желаний чисто потребительского характера.

#### Чрезмерная требовательность и авторитарность родителей

- Излишняя суровость, чрезмерное использование всевозможных ограничений и запретов, наказаний, унижающих детей, оскорбляющих их человеческое достоинство, стремление подчинить ребёнка своей воле, навязывание своего мнения и готовых решений, категоричность суждений

и приказной тон, использование принуждения и репрессивных мер, включая физические наказания.

- Всё это разрушает атмосферу доверия и взаимопонимания, нередко толкая детей на преступления.

Все перечисленные выше факторы можно отнести к категории социальных! Кроме этого следует учесть, что причина отклоняющегося поведения может определяться и **биологическими факторами**: у подростков (от 11-13 до 15-17 лет) период полового созревания появляется сильное стремление к самостоятельности и проявляется негативизм и упрямство. У подростка возникает желание к беспощадному отрицанию всего, до сих пор принимаемого им.

### **Биологические факторы**

- Стремление к самостоятельности
- Негативизм и упрямство
- Повышенная уязвимость
- Неконструктивные формы реагирования

### **Поиск конструктивного взаимодействия семьи с ребёнком**

**Сохраняйте** спокойствие и достоинство : криками и угрозами вы ничего не добьётесь.

**Разберитесь** в ситуации. Не делайте категоричных выводов.

**Сохраните** доверие ребёнка к себе.

**Поговорите** с ним на равных. Вполне возможно, что ребёнок ведёт себя вызывающе, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

**Узнайте** как можно больше о том, что происходит с вашим ребёнком. Не верьте ему полностью – правда лежит где-то посередине.

**Измените** своё отношение к ребёнку, признав, что он уже взрослый и сам может отвечать за свои поступки.

**Не позволяйте** собою манипулировать.

**Не исправляйте** за ребёнка его ошибки.

Меньше говорите, **больше делайте**.

**Установите** разумные границы контроля.

**Помогайте ребёнку** изменить жизнь к лучшему.

**Постарайтесь восстановить** взаимопонимание с ребёнком.

Только согласованная работа педагогов и родителей будет иметь успех.

Необходима тесная взаимосвязь, взаимопонимание, взаимоинформация о поведении и об изменениях в поведении. Решение задачи, как контролируемая социализация учащегося, внесёт наибольший вклад в развитие личности, также в воспитании законопослушного гражданина.

## **Особенности адаптации первоклассников.**

**Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей.** Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспособляется к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Психологами доказано, что обычные дети в младших классах школы вполне способны, если только их правильно обучать, усваивают и более сложный материал, чем тот, который дается по действующей программе обучения. Однако для того, чтобы уметь использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо решить предварительно важную задачу: как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться не тратя лишних физических усилий, быть внимательными, усидчивыми.

Начало обучения ребенка в школе – сложный и ответственный этап в его жизни. Психологи отмечают, что дети 6–7 лет переживают психологический кризис, связанный с необходимостью адаптации к школе.

### **Каковы условия возникновения необходимости психологической адаптации ребенка к школе?**

**Во-первых,** меняется социальная позиция ребенка: из дошкольника он превращается в ученика. У него появляются новые и сложные обязанности: делать уроки, приходить вовремя в школу, быть внимательным на уроках, дисциплинированным и т. п. По существу, впервые в своей жизни ребенок становится членом общества со своими обязанностями и социально-общественным долгом. Учитель выступает представителем общества: он задает требования и нормы, ориентирует ребенка в том, как ему следует себя вести, что и как делать.

**Во-вторых,** у ребенка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, игровая деятельность является свободной, а учебная деятельность построена на основе произвольных усилий ребенка. Следует отметить так же и то, что собственно переход ребенка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путем, а как бы “навязан” ему сверху.

**В-третьих,** важным фактором психологической адаптации ребенка к школе выступает его социальное окружение. От отношения учителя к ребенку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе. Успешность адаптации ребенка к школе зависит еще и от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе среди сверстников. Активный и инициативный ребенок становится лидером, начинает хорошо учиться, тихий и податливый ученик превращается в ведомого или аутсайдера, учится нехотя или непосредственно. **В-четвертых,** одной из острых проблем выступает проблема сдерживания двигательной активности инициативного ребенка и, наоборот, активизация вялых и пассивных детей.

Среди тех задач, которые школа ставит перед учащимися, в первую очередь выделяется необходимость усвоения ими определенной суммы знаний. Непременное условие выполнения этого требования – достаточный уровень интеллектуального развития ребенка. Несоответствие его умственных возможностей и поступающей информации создает большие трудности, что осложняет адаптацию и тормозит общее психическое развитие.

Доминирование мотива, побуждающего выполнять предъявляемые школьные требования, роль ученика, познавательные интересы обеспечивают ребенку успешное приспособление к новым условиям школьного обучения. Недоразвитие мотивационно-потребностной сферы препятствует эффективному овладению школьной системой обучения.

Учебная деятельность носит коллективный характер, поэтому при поступлении в школу ребенок должен обладать определенными навыками общения с другими детьми, благодаря которым он сможет быстро приобщиться к группе сверстников. В формировании дружески взаимоотношений немаловажную роль играет учитель. Он выступает как авторитетный наставник, требующий выполнения определенных правил поведения и пресекающий всякие отклонения от них.

**Полноценной адаптации способствует гармоничное развитие личности.** Эти школьники характеризуются достаточно высоким уровнем сформированности интеллектуальных функций, стойкой мотивацией к учебной деятельности. Большинство из них имеют устойчивый тип личности, включающий такие свойства, как общительность, стабильность и высокий самоконтроль. Преобладание этих личностных свойств чаще всего

**Наибольшие трудности испытывают дети, у которых наряду с интеллектуальными дефектами обнаруживается недоразвитие мотивационно - потребностной сферы.** В их поведении преобладают черты инфантилизма, которые проявляются в двух формах: в виде моторной расторможенности и в виде психической тормозимости.

Психотравмирующая ситуация, связанная с несостоятельностью детей с инфантильным типом личности в условиях массовой школы, определяет их уход в игру, что является своеобразной формой компенсации. Подобное поведение приводит к нарушению адаптации. Школьная дезадаптация неблагоприятно отражается на состоянии здоровья таких детей и приводит к возникновению астенических и невротоподобных симптомов.

### **Последствия дезадаптации**

Особую трудность для детей 6-7-летнего возраста, начинающих обучаться в школе, представляет саморегуляция поведения. Многие первоклассникам явно не хватает силы воли для того, чтобы постоянно удерживать себя в определенном состоянии, управлять собой в течении длительного периода времени.

Проблема трудностей обучения в начальной школе одна из самых сложных. Прежде всего, рассмотрим особенности адаптации и трудности обучения, связанные со здоровьем.

В первое время поведение и самочувствие детей большей частью меняется в худшую сторону. Это замечают и учителя и родители. Некоторые малыши становятся беспокойными, или, наоборот, вялым, сонливым, плаксивым, раздражительными, жалуются, что "болит головка, плохо едят, с трудом засыпают. Все это пока объяснимо: ведь происходит приспособление ребенка к новым условиям обучения и воспитания, и, конечно, не проходит бесследно для самочувствия. Но проходит 1-2 месяца, и большинство ребят становятся более спокойными и дисциплинированными, чувствуют себя уже школьниками, успешно усваивают программ /

Но не всегда бывает так благополучно. Уже в начале года становится ясно, что не всем детям по силам учеба. Некоторые, по-видимому, очень быстро устают и не

оправдывают тех надежд, которые подавали в первые дни, многие часто болеют, пропускают занятия, отстают.

Необходимо ясно представлять себе, что лежит в основе нарушений, которые называют астеническим состоянием. Нужно помнить, что в основе нарушений познавательной деятельности, а значит, и снижении успеваемости при астеническом состоянии лежит ослабление умственной работоспособности, а не истинная интеллектуальная недостаточность. У ребенка из-за общей ослабленности организма снижены темп деятельности, скорость усвоения материала, память. Обучение затрудняется, на первый план выступают быстрее снижение работоспособности, сужение объема материала, который воспринимается, трудности распределения переключения внимания, неспособность к длительному умственному напряжению.

Главной помощью для таких детей является организация щадящего режима, полноценного сна и отдыха на воздухе, снижение учебной нагрузки, рациональная организация выполнения домашних учебных заданий (10–15 минут работы, 10–15 минут отдыха). Своевременно принятые меры, как правило, способствуют улучшению состояния ученика.

Отдельную группу составляют дети, отличающиеся ранимостью, раздражительностью, плаксивостью, быстрой утомляемостью; у одних отмечается заикание, непроизвольное подергивание век, мышц лица, шеи, туловища. Другие, со слов родителей, мочатся ночью в постель, плохо спят. Это невротические расстройства, относящиеся к группе пограничных.

Нарушения нервно-психической сферы подобного характера могут развиваться у детей по самым разным причинам. У большинства в основе лежат остаточные явления раннего органического поражения центральной нервной системы. Это всевозможная патология беременности и родов, частые болезни, ушибы головы и прочие неблагоприятные воздействия в первые годы жизни.

Другую группу составляют дети, у которых неременной причиной развития невротических расстройств является психогенные факторы. К ним относятся психические травмы, вызванные испугом, страхом, психотравмирующими ситуациями, возникающими в результате нарушения межличностных отношений.

Невротические и неврозоподобные расстройства нервно-психической сферы встречаются, как правило, не изолированно, а в различных сочетаниях. Наиболее часто они проявляются в виде заикания, непроизвольного подергивания век, мышц лица, шеи, ночного недержания мочи, нарушения сна. Благоприятной почвой, на которой они возникают, является ослабленная нервная система. Поэтому не случайно ученики обычно бывают вялыми, плаксивыми, раздражительными, часто с пониженным фоном настроения.

Большую трудность для педагога представляют дети, страдающие заиканием. Это расстройство может возникнуть по разным причинам, среди которых определенное место занимает состояние сильного психического напряжения, испуг, душевное потрясение. Когда такие дети волнуются, вспоминают что-то неприятное, тягостное, заикание усиливается.

В отличие от невротического, неврозоподобное заикание связано или с врожденным недоразвитием речевой функции, или с органическими поражениями головного мозга. Когда такой ребенок говорит медленно, то заикания нет, быстро – заикание более выражено. При этом оно, как правило, усиливается от переутомления, болезней в конце дня.

Какими бы расстройствами нервно-психической сферы ни страдал ребенок, это для него уже само по себе является травмирующим фактором и ведет к возникновению тяжелых переживаний и ряду вторичных наслоений (робости, нерешительности) поэтому при работе с такими детьми необходимо проявлять максимум такта, чуткости.

Некоторая часть первоклассников испытывает трудности, прежде всего в налаживании взаимоотношений с учителем и одноклассниками, что нередко сопровождается низким уровнем овладения школьной программой. В выражении их лиц виден эмоциональный дискомфорт: печаль, тревога, напряженность типичны для них.

Отсутствие адаптации у определенной части школьников связано с поведенческими проблемами – низким усвоением школьных норм поведения. На уроках эти дети невнимательны, часто не слушают объяснения учителя, отвлекаются на посторонние занятия и разговоры, если же они сосредотачиваются на задании, то выполняют его правильно. На перемене происходит разрядка напряжения: они бегают, кричат, мешают другим ребятам. Все это постепенно приводит к их изоляции, все чаще в поведении проявляются вспышки гнева, злости по отношению к одноклассникам.

#### Факторы, обуславливающие высокий уровень адаптации

№	Благоприятные факторы социальной микросреды	% выборки, классифицирующей по данному фактору группу детей с высоким уровнем адаптации	
1	Полная семья	77,6	
2	Высокий уровень образования отца	87,9	
3	Высокий уровень образования матери	83,2	
4	Правильные методы воспитания в семье	95,3	
5	Отсутствие конфликтной ситуации из-за алкоголизма в семье	91,1	
6	Отсутствие конфликтной ситуации в семье	94,4	
7	Положительный стиль отношения к детям учителя подготовительно класса	62,7	
8	Положительный стиль отношения к детям учителя первого класса	59,8	
9	Функциональная готовность к обучению в школе	86,9	
0	1	Благоприятный статус ребенка в группе до поступления в первый класс	85,8
1	1	Удовлетворенность в общении со взрослыми и	74,3
2	1	Адекватное осознание своего положения в группе сверстников	97,8

Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию ребенка к школе по данным того же исследования имеет следующую нисходящую последовательность: неправильные методы воспитания в семье; функциональная неготовность к обучению в школе; неудовлетворенность в общении со взрослыми; неадекватное осознание своего положения в группе сверстников; низкий уровень образования матери; конфликтная ситуация из-за алкоголизма; отрицательный статус ребенка до поступления в первый класс; низкий уровень образования отца; конфликтная ситуация в семье; отрицательный стиль отношения к детям учителя подготовительного класса; неполная семья.

**Процесс адаптации ребенка к школе так же можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряженности функциональных систем организма.**

**Первый этап** – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта “физиологическая буря” длится достаточно долго (2–3 недели).

**Второй этап** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и “долг берет”. На втором этапе эта цена снижается, буря начинает затихать.

**Третий этап** – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной “сидячей” позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем больше напряжение будет выдавать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

**Продолжительность всех трех фаз адаптации – приблизительно 5–6 недель, а наиболее сложным является первый месяц.**

#### **Чем же характеризуются первые недели обучения?**

Прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, очень высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, а так же низким показателем координации (взаимодействия) различных систем организма между собой. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок.

Только на 5-6 неделе обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка, психологической готовностью к обучению.

**Психологическая готовность** рассматривается как комплексная характеристика ребенка, в которой раскрываются уровни развития психологических качеств, являющихся наиболее важными предпосылками для нормального включения в школьную жизнь и для формирования учебной деятельности на этапе школьного детства. Эти психологические качества определенным образом сгруппированы, а их группы рассматриваются как компоненты психологической готовности к школе. Основными компонентами психологической готовности к школе являются:

- **умственная готовность к школе**
- **мотивационная готовность к школе**
- **эмоционально-волевая готовность к школе**
- **готовность к общению с одноклассниками и учителем.**



Выступление на  
родительском собрании.  
Особенности подросткового  
возраста

Подготовила:  
Гаджимагомедова З.Н.

## Особенности подросткового возраста

Одним из самых сложных периодов в развитии человека является подростковый возраст, когда происходит не только коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, но и закладываются основы сознательного поведения.

Подростковый возраст – это кризисный период, а понятие кризиса трактуется по-разному:

Подростковый возраст является труднейшим периодом в жизни человека, так как несет в себе значительные изменения в самосознании взрослеющего ребенка.

Именно в этот период формируются чувство взрослости, появляется рефлексия, складывается мировоззрение, становится возможным самовоспитание и др.

Транслируются объяснения известных психологов, с целью показать родителям, что то, что происходит с их детьми нормально, свойственно для этого возраста.

Развитие в этот период идет быстро, для подростка характерна личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Глубокие психологические проблемы возникающие у подростков в процессе созревания. Кризис взросления может стать причиной различных форм отклоняющегося поведения, личностных нарушений, превратиться в экстремальную ситуацию.

Чтобы этого не произошло, подросток **ИМЕЕТ ПРАВО ЗНАТЬ** о том, что его возраст — благодатное время, когда могут раскрыться его сущностные силы.

Он имеет право знать о гетерохронности собственного развития.

О том, почему ему хочется экспериментировать с собой и собственной жизнью.

Знание — не гарантия оптимального развития, но его важное условие. Знание, подкрепленное опытом переживаний, усиливает свое значение. Узнав и пережив,

можно осуществить выбор. Учитель и родитель могут стать для ребенка транслятором этого опыта, дать ключ для расшифровки кода жизни. Ваши опыт и знания помогут ребенка направить нужное русло и только чуткий родитель может подсказать, что испытать свою силу, ловкость, храбрость, сообразительность, выносливость можно в спортивных состязаниях, конкурсах, проявить в походах, а не — в попытке ограбить прохожего (где тоже нужна сила, ловкость, храбрость, сообразительность).

От подростка обычно скрыт подлинный смысл его поведения, а чуткий взрослый всегда поможет в раскрытии смысла, и не станет ограничиваться запрещением или порицанием этого поведения.

На психологическом уровне, который часто не осознается ни подростком, ни взрослым, взрослый, порицающий или запрещающий экспериментальное (инициальное) поведение, символически «запрещает» подростку взрослеть, противодействует развитию его личности. Очевидно, такая тактика встречает самое серьезное (и справедливое) сопротивление со стороны подростка.

Подростки, юноши и девушки экспериментируют с различными сторонами собственного «Я», что соотносится с становлением самосознания. Подросток экспериментирует с собственным именем, выбирая для самоименования ник, кличку, прозвище. Экспериментирует с внешностью (яркая косметика у девушек, окраска волос, выбор необычных причесок, нанесение татуировок, пирсинг, выбор особой одежды). Проводит эксперименты различного рода с телом: сюда можно отнести и жесткие диеты, и «накачивание». Особого рода эксперименты связаны с сексуальной сферой. Столь же широкая область экспериментирования — изменение сознания через употребление алкоголя, психоактивных веществ.

Такие эксперименты связаны с самоутверждением подростка., приблизиться к миру взрослых.

Внимание жизненно необходимо подростку, так как он самый отверженный и самый одинокий. И ему очень трудно: ему надо приспособиться к новым условиям,

принять себя и добиться, чтобы другие приняли и оценили — как взрослого, как личность.

«Кто я? Почему? Зачем меня рсдили?» — эти характерные для данного периода вопросы свидетельствуют об обращенности подростка к самому себе. Но ответ на них может быть найден только путем столкновения с действительностью. «Я и другие», «Я и мир» — центральные проблемы подросткового возраста. Ребенок сравнивает себя с окружающими, и это сравнение очень часто субъективно не в его пользу.

Подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире.

Всё это и составляет суть подросткового кризиса как кризиса самосознания, преодолев который человек приобретает «чувство индивидуальности».

«Проблемные», «трудные», «непослушные», «невозможные» дети, так же как дети с «комплексами», «забытые», «несчастные» — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье и, как следствие, неудовлетворенных.

Гармоничное развитие личности ребенка возможно при сохранении и укреплении его здоровья, определяемого как состояние физического, психического и социального благополучия.

Родители должны понимать и внезапные перемены настроения подростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, но и адекватно к этому относиться, давая определенные знания ребенку.

«Юность крайне нуждается в идеале, в образце для подражания, во взрослом человеке, на которого можно равняться. И если он найдет его в своем ближайшем окружении — лучше, чтобы в одном или обоих из родителей, он вряд ли станет искать его «на стороне». Однако это возможно лишь при наличии двух условий. Первое — это способность родителей быть эталоном для ребенка, их личностная возможность завоевать уважение и доверие со стороны скептически и максималистски настроенного подрастающего поколения. А второе — правильно выбранный родителями стиль взаимоотношений с детьми».

## КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

### Практические рекомендации для родителей

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений — уже на вступительных экзаменах.

Безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Но, именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а, провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит нас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. 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, пьем валерьянку, 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.

- Помогите ребенку составить план подготовки: распределить материал по дням, составить режим дня и т.д. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
- В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена, было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со всеми эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.
- 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?»
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок затрудняется это сделать, помогите ему.. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него появится навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**И помните:** самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. 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).



# 15 советов психолога старшекласснику, сдающему

ЕГЭ

Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.

Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

Главное перед экзаменом – выспаться!

Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).

Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.

Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу.

Просто пережди первую растерянность.

Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Помни: лучший способ снять стресс – юмор. Психологическая помощь при сдаче ЕГЭ участникам

Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ»

для участников

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

? Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

? Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?

Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться?

Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;

? Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

? Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

? Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

? Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

? Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед

сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным. В день перед экзаменом. Советы участникам ЕГЭ. Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ

- День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

- Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предзаригельном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.

- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.

- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры).

Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

- Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришься - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

- При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

- Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или

иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем успехов!

## Психологические рекомендации

### Уважаемые родители

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так типичными для родителей, для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолеть жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка,
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку,
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать на более вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.