**Лекция – беседа**

**«Профилактика наркотической и алкогольной зависимости у подростков»**

В последние годы в обществе растет тенденция к здоровому образу жизни и уменьшению потребления алкоголя. Но не для всей молодежи отдых ассоциируется со спортивными, культурными мероприятиями и здоровыми увлечениями. Часть воспринимает досуг как веселье в сопровождении спиртного.

Если алкоголь разрешают себе несовершеннолетние лица, налицо нарушение закона. Отвечать за это должны не только подростки, но и взрослые.

Нарушение закона влечет за собой административную ответственность в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях. Протокол выписывают сотрудники правоохранительных органов.

* *Законодательство запрещает употреблять алкоголь, включая слабоалкогольные напитки, лицам моложе восемнадцати лет, вовлекать их в распитие, и продавать им спиртное. Об этом говорит Федеральный закон №171 (ст.16), в котором прописаны ограничения на потребление спиртных напитков для взрослых людей и полный запрет для несовершеннолетних лиц.*

**Кто несет ответственность?**

Если подросток 16 лет и старше обнаружен в состоянии алкогольного опьянения, наказание понесет и он сам и взрослые, на которых возложена ответственность за его воспитание. За малолетних правонарушителей, которым не исполнилось 16 лет, отвечают родители или опекуны, сами они наказаны быть не могут.

Закон предусматривает наказание для тех, кто продал детям или подросткам спиртные напитки. Взрослые, которые пьют вместе с детьми, привлекаются за привлечение лиц несовершеннолетнего возраста к употреблению алкоголя.

Меры пресечения и штраф за употребление алкоголя несовершеннолетними лицами

* *Спаивание лиц подросткового возраста подлежит ответственности. КоАП (ст.6.10) устанавливает взыскание для тех, кто склоняет несовершеннолетних распивать алкогольные напитки. На взрослых, выпивающих вместе с детьми, налагается штраф 1500-4000 рублей.*

Знакомый взрослый человек или случайный прохожий, который помог подросткам приобрести алкоголь в магазине, тоже попадает под эту статью и подвергается административному наказанию. Не стоит идти на поводу у несовершеннолетних, если они просят о такой услуге.

Если родители, опекуны, лица, которые отвечают за воспитание подрастающего поколения, разрешают выпивать малолетнему ребенку в своем присутствии или склоняют к этому, их наказывают строже. Для них предусмотрен штраф 4000-5000 рублей. Данное правонарушение рассматривается на комиссии по делам несовершеннолетних. Если оно зафиксировано неоднократно, возникает вопрос о лишении родительских прав. Если взрослые люди вовлекают подростка в пьянство систематически, применяют силу или угрозы, возникают признаки уголовного преступления (ст.151 УК РФ).

Если несовершеннолетние задержаны в нетрезвом состоянии, сотрудники правоохранительных органов устанавливают факт продажи напитка, где и кем продан алкоголь. КоАП (ст.14.16) квалифицирует виновность тех, кто продал спиртные напитки лицам моложе 18 лет.

Если спиртное было продано физическим лицом, на него передается в суд протокол об административном правонарушении, за которое предусмотрен штраф 50 000 рублей. В случае, когда напитки проданы в торговой точке, к ответственности привлекут продавца, руководителя и организацию. Штрафы составят в общей сложности более 500 тысяч рублей. Фирма может быть лишена лицензии на продажу алкоголя.

За неоднократное нарушение человек, продающий спиртное детям, понесет уголовное наказание в виде штрафа или лишения свободы на срок от 1 до 4 лет. Торговым организациям разрешается для подтверждения возраста покупателя спрашивать документ, удостоверяющий личность, и отказывать в продаже в случае его отсутствия.

**Общественные места и квартира**

В ситуации, когда распитие спиртного произошло в образовательном учреждении, на улице, в зоне отдыха или на придомовой территории, применяется статья о распитии спиртных напитков несовершеннолетними в общественных местах (КоАП 20.20-20.22).

Точный перечень мест, которые считаются общественными, прописан законодательством.

* *Закон устанавливает запрет на выпивку в общественном месте для всех граждан и штраф в размере 500-1500 руб. Но для подростка и его родителей применяется более суровое взыскание, они заплатят штраф в размере 1500-2000 рублей. Как дополнительное наказание в случае асоциального поведения, оскорбляющего достоинство окружающих, может последовать арест на 15 суток.*

Выпивать подростку нельзя нигде, в том числе дома, согласно ФЗ №171. Если юная компания распивает спиртное на квартире, в случае составления протокола на них налагается штраф за употребление алкогольных напитков несовершеннолетними (1500-2000 руб., КоАП 20.20-20.22).

Влияние алкоголя на неокрепший подростковый организм чревато необратимыми последствиями, что юное поколение часто не осознает. Помогать в этом должны все, кто их окружает. Нельзя оставаться равнодушными к этой проблеме.

**Курение несовершеннолетними табачной продукции**

Здоровье всей страны во многом зависит от правильных привычек подрастающего поколения. Вот, почему так важно, чтобы несовершеннолетние дети и подростки были проинформированы о том, что отказ от курения поможет в дальнейшем сохранить **работоспособность, активность и хорошее здоровье**.

Что будет, если несовершеннолетнего задержат за курением?

Несмотря на то, что в России табакокурение запрещено законодательством, по статистике оно продолжает оставаться одной из самых распространенных вредных привычек. При этом практически 47% опрошенных ответили, что начали курить **до наступления совершеннолетнего возраста.**

Согласно Административному кодексу Российской Федерации и соответствующей статье, до наступления возраста 16 лет, за курение несовершеннолетних полностью несут ответственность родители или опекуны. Поэтому, если подростка поймают в момент потребления табака или табачной продукции, то придется **заплатить штраф от 1500-2000.**

При соучастии взрослого, угостившего сигаретой, штраф может увеличиться до 3000 рублей.

После 16 лет наложение административного штрафа за курение несовершеннолетних приходится на нарушителя. Он обязан выплатить **от 2 до 3 тыс. рублей**. При курении в общественных местах, правонарушителя могут задержать и поставить на учет.

Если человека ставят на учет, то в дальнейшем это может привести к следующим последствиям:

* Подросток попадает под подозрение при возникновении ЧП в школе, районе, в котором учится и живет несовершеннолетний. Он будет в числе подозреваемых.
* Данные о ребенке при постановке на учет отправляются в школу, в которой учиться ребенок. Это может повлиять на отношение учителей и сверстников, а также попасть в личное дело ученика;
* Информация также направляется в Военкомат, что в дальнейшем может привести к отсутствию возможности пройти службу в армии и получить военный билет;
* При подаче документов в Высшее Учебное заведение запрашивается справка о том, что человек не состоит на учете в полиции, что может стать настоящей проблемой при поступлении в престижный институт или университет.

На учет в полицию обычно ставят при многократном нарушении закона. Единично ограничиваются предупреждением.

Продажа сигарет несовершеннолетним

Продажа табачных изделий допустима только **при предъявлении документов, подтверждающих совершеннолетний возраст**. Если магазин не соблюдает данный закон, и происходит продажа несовершеннолетним сигарет, то это влечет за собой наложение административного штрафа.

Размер санкции, возлагаемой на организацию, зависит от ее статуса:

* **Физ. лицо** – до 5 тыс. рублей;
* **Юр. лицо** – от 100 до 150 тыс. рублей;
* **Должностные лица** – от 30 тыс. до 50 тыс. рублей;
* **Индивидуальные предприниматели** – от 30 тыс. до 50 тыс. рублей.

Расположение места для торговли сигаретами должно быть не ближе, чем в 100 метрах от образовательных учреждений.

**Профилактика курения среди несовершеннолетних**

Профилактические меры, связанные с курением табака несовершеннолетними, помогут предотвратить проблему прежде, чем она появится. Именно правильно подобранные методы помогают убедить подростка в том, что курение сигарет несовершеннолетним не приносит для него пользы.

Существует несколько действенных способов:

1. **Беседа.** Необходимо поговорить с ребенком и объяснить ему, что курение табака несовершеннолетним может привести к более серьезным последствиям, связанным с законодательством. В разговоре можно также упомянуть про правила пожарной безопасности. Желательно личным примером доказать, что вредные привычки мешают человеку.
2. **Пропаганда ЗОЖ**. Уже в подростковом возрасте человек может самостоятельно выбрать именно здоровый образ жизни.
3. **Введение антитабачного закона**. Продавцы не должны проводить продажу сигарет несовершеннолетним.
4. **Увеличение цен на табачную продукцию.** Зачастую у подростков еще нет собственных денег, поэтому при высокой стоимости они не смогут приобретать сигареты.

На данный момент времени в законодательстве Российской Федерации продуманы практически все моменты, касающиеся курения несовершеннолетних. С введением законов процент курящих подростков существенно снизился, что позволяет надеяться на дальнейшее улучшение статистики.

**Употребление наркотических средств и психотропных веществ несовершеннолетними**

Наркомания - болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотиков и проявляющаяся психической и физической зависимостью от них. Это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под влиянием, давлением) приема наркотика с последующим формированием наркотической зависимости. Проблема наркомании уже давно стала всемирной.

Наркотики в состоянии за несколько дней поработить волю человека, за несколько лет «выжечь» человека дотла, превратить его в беспомощную машину, вся жизнь которой посвящена поиску новой «дозы» и страху перед очередной ломкой.

Кроме наркотиков серьезную угрозу представляют и отдельные психотропные средства, которые оказывают такое же сильное действие на центральную нервную систему, как и наркотики. Современные наркотические средства способны сформировать такую зависимость всего в несколько приемов. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят необратимые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности. Наркоманы подвержены риску заражения и способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, венерических болезней и других опасных инфекционных заболеваний. Наркомания представляет угрозу жизни и здоровью не только для отдельного человека. Она представляет опасность для всего общества.

 «О наркотических средствах и психотропных веществах» на территории Российской Федерации запрещено употребление наркотических или психотропных веществ без назначения врача. Так, нарушение указанного запрета лицом, достигшим 16-летнего возраста, влечет административную ответственность по статье 6.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (далее – КоАП РФ) в виде административного штрафа в размере от 4 тысяч рублей до 5 тысяч рублей или административного ареста на срок до 15 суток. Кроме того, административная ответственность предусмотрена по части 2 статьи 20.20 КоАП РФ за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача на улицах, стадионах, скверах, парках, в транспорте общего пользования, а также в других общественных местах. Если потребителем является лицо, не достигшее 16 лет – привлечению к административной ответственности по статьи 20.22 КоАП РФ подлежат его родители или законные представители в виде административного штрафа в размере от 1,5 до 2 тысяч рублей. Кроме этого, несовершеннолетний, который замечен в употреблении алкогольных напитков, наркотических средств или психотропных веществ подлежит постановке на профилактический учет в подразделениях по делам несовершеннолетних органов внутренних дел.

**Лекция – беседа «Профилактика жестокого обращения с детьми в семье»**

«Жестокое обращение с детьми — действия (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, наносящее ущерб физическому или психическому здоровью ребенка».

Жестокое обращение не сводится только к избиению. Не менее травмирующими могут быть насмешки, оскорбления, унижающие сравнения, необоснованная критика. Кроме того, это может быть отвержение, холодность, оставление без психологической и моральной поддержки.

**Конвенция о правах ребенка.**

Статьей 19 Конвенции установлена необходимость защиты прав ребенка от всех форм физического или психического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации.

**Ответственность за жестокое обращение с детьми**

Российским законодательством установлено несколько видов ответственности лиц, допускающих жестокое обращение с ребенком.

**Административная ответственность**. Кодексом РФ об административных правонарушениях предусмотрена ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних — в виде предупреждения или наложения административного штрафа в размере от ста до пятисот рублей (ст. 5.35 КоАП РФ).

**Уголовная ответственность**. Российское уголовное законодательство предусматривает ответственность за все виды физического и сексуального насилия над детьми, а также по ряду статей — за психическое насилие и за пренебрежение основными потребностями детей, отсутствие заботы о них.

**Гражданско-правовая ответственность**. Жестокое обращение с ребенком может послужить основанием для привлечения родителей (лиц, их заменяющих) к ответственности в соответствии с семейным законодательством.

**Уважаемые папы и мамы!**

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приоб­ретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

**Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...**

1.   Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в си­туации, сопряженной с риском для жизни.

2.   Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

3.   Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера теле­фонов людей, которым вы доверяете.

4.   Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

5.   Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализи­руйте вместе с ним.

6.   Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества лю­дей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

7.   Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он ока­зался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.

8.    Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физи­чески, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

9.    Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.

10.  Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различ­ным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

11.  Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

12.  Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?..

13.  Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите  себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его  жизнь невозможна

14.  Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.

15.  Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.

16.  Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувст­вие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

17.  Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую  трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему осво­бодиться от груза вины и ответственности.

**Эмоциональное насилие**

- длительная неадекватная реакция взрослых в ответ на экспрессивное поведение ребёнка.

**Психологическое насилие**

- длительное неадекватное поведение взрослых, подавляющее личность ребёнка, его творческий и интеллектуальный потенциал.

**Примеры эмоционального и психологического насилия:**

1. Запугивание ребенка:

• ему внушают страх с помощью действий, жестов, взглядов;

• используют для запугивания свой рост, возраст;

• на него кричат;

• угрожают насилием по отношению к другим (родителям ребенка, друзьям, животным и так далее).

2. Использование силы общественных институтов:

• религиозной организации, суда, полиции, школы, спецшколы для детей, приюта, родственников, психиатрической больницы и так далее.

3. Использование изоляции:

• контролируют его доступ к общению со сверстниками, взрослыми, братьями и сестрами, родителями, бабушкой и дедушкой

Над ребенком также совершают эмоциональное насилие, если:

• унижают его достоинство;

• используют обидные прозвища;

• используют его в качестве доверенного лица;

• при общении с ребенком проявляют непоследовательность;

• ребенка стыдят;

• используют ребенка в качестве передатчика информации другому родителю (взрослому).

**К ребенку относятся жестоко, если используют угрозы:**

• угрозы бросить его (а в детском доме - исключить и перевести в другое учреждение);

• угрозы самоубийства, нанесения физического вреда себе или родственникам;

• используют свои привилегии: обращаются с ребенком как со слугой, с подчиненным;

• отказываются сообщать ребенку о решениях, которые относятся непосредственно к нему, его судьбе: о посещениях его родителями, опекунами, ребенка перебивают во время разговоров.

Формы эмоционального, психологического и экономического насилия часто возводятся в ранг "системы воспитания", и бывает очень трудно скорректировать такую позицию людей, долг которых - забота, защита, опека, руководство, помощь и товарищество (это то, что должно вкладываться в понятие "воспитание").

***Родителям о наказании***

* + Шлепая ребенка, Вы учите его бояться Вас.
  + Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им дурной пример.
  + Телесные наказания требуют от родителей меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
  + Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.
  + Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
  + У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства: любовь и ненависть,- как сразу возникает конфликт.
  + Если Вы шлепаете ребенка под горячую руку, это означает, что Вы хуже владеете собой, нежели требуете от ребенка.
  + Частые наказания побуждают ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

***Чем заменить наказание?***

* + Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
  + Объяснением. Объясняйте ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.
  + Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь – подождите, пока проступок повторится.
  + Наградами. Они более эффективны, чем наказание.

**Лекция «Жизненные цели старшеклассников»**

Потребность в определении жизненных целей, ценностей, смысла жизни возникает у каждого человека. А у старшеклассников, в преддверии вступления во взрослую самостоятельную жизнь, эта потребность ощущается наиболее остро. Каждому из нас важно определиться в жизни, найти ответы на вопрос - что я значу в этом мире, каким мне быть, каковы мои возможности, что является ценным для меня, к чему стремиться. От того какими будут ценностные ориентиры и пути самоопределения молодого поколения – зависит будущее развитие общества.

Хорошо, когда ребёнок с детства мечтает об определённой профессии – стать учителем или водителем – и не сомневается, что осуществит эту мечту. Конечно, у него не возникнут проблемы с выбором профессии. Но, как правило, у детей возникают трудности профессионального самоопределения. Одни не нашли в жизни пока ещё ничего интересного. У них нет никаких увлечений и из того, что их окружает в мире, их ничего не привлекает. Другие ребята, наоборот, интересуются всем: они одновременно занимаются в спортивных секциях, посещают несколько кружков и факультативов. Им не хватает свободного времени. Они очень активны и в учёбе, и в общественной деятельности. И, как ни странно, у них везде получается! Но, к сожалению и такие дети не могут определиться с тем, что им нравится больше, с чем связать свою дальнейшую жизнь. Для того, чтобы ребёнок сделал правильный выбор, надо помочь ему. И в этом его помощниками в первую очередь должны стать родители. А для этого сами родители так же должны знать правила и принципы при выборе профессии, чтобы помочь ребёнку разобраться в своих способностях, психологических особенностях и характеристиках профессий.

А как же определить, есть ли у вашего ребенка жизненные цели?

Конечно же, это можно узнать, наблюдая за поведением вашего ребенка.

Родителям следует задуматься, над жизненными целями своего ребенка, если он:

* чрезмерно играет в компьютерные игры;
* разговаривает по телефону в течение нескольких часов;
* ленивое времяпровождение у телевизора;
* демонстративное нарушение школьной дисциплины;
* курение и выпивка;
* употребление наркотиков;
* грубость сверстникам и взрослым;
* унижение маленьких и слабых;
* ложь даже без причин;
* доказывание своей правоты только с помощью силы;
* разрисовывание стен;
* порча школьного имущества;
* гуляние на улице в течение долгого времени;
* совершение других аморальных и противоправных поступков и т.д.

Уважаемые родители, вначале полезно просто рассказать детям о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют цели, представления о будущем и кем они видят себя в будущем. И немаловажную роль в формировании ценностных ориентаций играют родители.

**«Профессиональные намерения и возможности»**

Профессия должна отвечать интересам человека, но *выбор профессии* должен быть обоснован тем, насколько человек по своим *индивидуальным качествам* отвечает требованиям *профессии*.

*Выбор профессии* - задача не из легких даже для взрослых людей, обладающих определенной личностной зрелостью. Еще более она сложна для старшеклассников, поэтому помощь родителей в ее решении просто неоценима. Ведь именно родители лучше чувствуют и знают своего ребенка, наблюдают его характер, привычки и интересы в течение многих лет, да и просто готовы прийти на помощь первыми.

Недаром свыше 60% старшеклассников, по результатам проведенного службой занятости анкетирования, хотели бы обсудить свои планы по выбору профессии именно с родителями.

Задумываясь о выборе будущей профессии для Вашего ребенка,ставили ли Вы перед собой следующие вопросы:

- Какие интересы и склонности Вы отмечаете у своего ребенка?

- Соответствует ли выбранная им профессия особенностям его темперамента?

- Что Вы делаете для развития профессиональных интересов у сына (дочери)?

- Кем  хочет стать Ваш ребенок?

- Чем  Вы советуете ему заниматься после окончания школы (где учиться, где работать)?

- Согласен ли сын (дочь) с Вашим советом? А если не согласен, в чем причины разногласий?

- Как Вы оцениваете возможность найти работу по профессии, которую мечтает получить Ваш ребенок?

Анализируя ответы на эти вопросы, Вы сможете лучше понять своего ребенка, помочь ему осуществить выбор профессии, которая его не разочарует, спланировать его профессиональное будущее в современном мире.

Стратегия выбора профессии:

***1. Проанализировать*** три основных фактора, чтобы найти оптимальные варианты и реализовать свой план в действие. Хочу, могу и надо.

Первый фактор «*Хочу*»:

Помочь подростку оценить его интересы и склонности, выяснить, какие профессии ему нравятся, представляет ли он, чем хотел бы заниматься каждый трудовой день.

Второй фактор «Могу»:

Познакомить ребенка с требованиями, которые может предъявить  выбранная им профессия. Помочь ему выявить способности и умения, знания и навыки, полученные в школе, рассказать, как можно применить их к выбираемой профессии.

Третий фактор «Надо»:

Обсудить с подростком, насколько реально найти работу по выбранной профессии, в каких учебных заведениях можно получить интересующую его специальность.

***2. Обозначить*** несколько альтернативных вариантов профессионального выбора.

***3. Оценить*** вместе с подростком достоинства и недостатки каждого варианта

***4.*** Помочь ***исследовать шансы его успешности*** в каждом выборе и просчитать последствия каждого варианта.

***5. Продумать*** вместе с ребенком запасные варианты на случай затруднения в реализации основного плана.

**1 этап. Принятие решения о выборе профессии.**

Важнейшая задача этого этапа - помочь ребенку разобраться в своих профессиональных интересах и склонностях, сильных и слабых сторонах своей личности.

На этом этапе подросток особенно нуждается в поддержке и одобрении со стороны родителей, это помогает ему обрести уверенность в себе.

Оказывая помощь подростку в выборе профессии, нужно помочь ему избежать типичных ошибок. Знание их оградит молодого человека от лишних или неверных шагов, сэкономит время и поможет получить наиболее подходящую для него профессию.

**2 этап. Выбор учебного заведения.**

Итак, после серьезных раздумий и совместных обсуждений профессия выбрана. Следующий шаг - знакомство со структурой учебных заведений города, уровнем получаемого в них образования, вступительных экзаменах. В этом вам могут помочь информационные справочники для абитуриентов, встречи с представителями учебных заведений на профориентационных мини-ярмарках, проводимых Центрами занятости населения, Дни открытых дверей, ежегодно организуемые учебными заведениями.

**3 этап. Поступление в учебное заведение.**

Когда вся необходимая информация собрана, шансы оценены и окончательное решение принято, начинается один из самых ответственных моментов - экзаменационная пора. Чем родители могут быть полезны своему ребенку в этот важный период?

Во-первых, абсолютной верой в его силы, возможности и способности. Вместо того, чтобы акцентировать внимание на сложностях и повышенной ответственности экзаменов, необходимо сосредоточиться на позитивных моментах подготовки: возможности систематизировать знания, сделать понятными неясные вопросы и т.п.

Во-вторых, в некоторых случаях полезно просто не мешать и не пытаться активно руководить процессом подготовки. Вовремя приготовленный ужин или совместная прогулка могут оказаться полезнее нравоучений. Поверьте, ваш ребенок осознает значимость ситуации ничуть не меньше, чем вы, так как он ответственен за ее исход.

В-третьих, если поступление в этом году не состоялось, не спешите обрушивать на голову ребенка поток своих сожалений и обвинений. Нужно совместно разобраться, в чем причина неудачи, где в подготовке было «слабое звено». Возможно, необходимо скорректировать планы?

Важно, чтобы ребенок был уверен в том, что неудача не умаляет его человеческого достоинства, а процесс подготовки можно совершенствовать и добиваться положительного результата.

**Памятка для  учащихся и их родителей по выбору профессии**

Уважаемые папы и мамы!

Выбор профессии – важное и ответственное дело! Выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы.

1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии.

2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.

3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.

4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности.

5. Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами.

6. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.

7. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.

8. Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.

9. Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т. д.

10.Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!

**Лекция «Психологический стресс: симптомы, пути преодоления»**

Ускорение ритма современной жизни привело к существенному повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками*. Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый*СТРЕСС*.*Такие состояния нередко сопровождаются не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов в организме человека. По данным ВОЗ, до 40% населения Земли нуждается в помощи медицинских специалистов.

**ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС, КАКОВЫ ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

Термин «*стресс*» (в переводе с английского stress) означает *«давление, нажим, напряжение».*

Согласно Большого толкового словаря русского языка, «*Стресс – состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.)».*

По своей сути *стресс* - *это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции.* Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.

Стрессы можно подразделить на:

* Положительные и отрицательные*– по степени эмоциональной окраски.*
* Кратковременные и долгосрочные*(или острые и хронические) – по продолжительности.*
* Физиологические и психологические*– последние, в свою очередь, подразделяются на информационные и эмоциональные по причине возникновения.*

Источники стресса могут быть:

Внешние - *переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.*

Внутренние – *пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т.п.*

Причины и факторы,  вызывающие стресс (психологи называют их стрессоры), разнообразны и многочисленны:

* *перемены в жизни (каникулы, новая работа, брак, развод и т.д.);*
* *любая сильная эмоция;*
* *усталость;*
* *физическая травма, операция, заболевание;*
* *шум;*
* *резкие изменения температуры и т.д.*

Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.

*Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действии стрессора проходит через три определенных стадии.*

* В первой стадии – *реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.*
* Во второй стадии*– стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.*
* Третья стадия*- стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходам.*

СИМПТОМЫ СТРЕССА И ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ НЕГО

*Симптомы могут постепенно нарастать или возникать внезапно, в течение нескольких минут.* Появляются приступы  *тревоги, беспокойства, паники*, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно.  К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенная утомляемость и т.д.

Стрессы являются главными факторами риска возникновения и обострения многих заболеваний: *сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета.*

К негативным реакциям приводят не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия. Поэтому длительное психологическое напряжение, депрессии также могут приводить к заболеваниям.

Лечение стресса *медикаментозными средствами показано только по назначению врача*. С учетом состояния пациента врач может назначить *седативные препараты* (лекарственные средства, уменьшающие нервное напряжение и волнение, а также снижающие чувство страха) или *транквилизаторы* (лекарственные средства, способствующие снятию эмоционального напряжения).

**СПОСОБЫ И ПРИНЦИПЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

Каждому из нас присущ свой уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами и свой уровень отношения и реагирования на стресс.

Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немыслимое количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем.

*К базовым принципам преодоления стресса следует отнести:*

* Отвлечение от стрессовой ситуации - *если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий*. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения).
* Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс - *пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему…».*
* Активное поведение *– не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немыслимым делом (например, помыть окно или пол зубной щеткой, протирание чистой посуды и т.п.); а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т.п.*
* Умение расслабляться - *стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности.* Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.
* Позитивное мышление - *позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.*

К числу других способов снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее:

* В любой ситуации*следует сохранять оптимизм.*
* Стремиться*к разумной организованности в жизни, работе, быту.*
* Научиться*говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.*
* Учиться*радоваться жизни.*
* Не быть*максималистом.*
* Не копаться*в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.*
* Соблюдать*правильный режим питания, сна и отдыха.*
* Не злоупотреблять*алкоголем, воздерживаться от вредных привычек.*
* Вести здоровый активный образ жизни*, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.*
* При необходимости*– снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций.*

*Помните!  Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.*

**Консультация**

**Роль родителей в профессиональном самоопределении школьников**

***Уважаемые родители, выбор профессии******– важный и ответственный шаг в жизни каждого человека, ведь речь идет о жизненном призвании.***

Всем родителям хочется обеспечить благополучное будущее своим детям. Выбор профессии – дело семейное. Конечно, последнее и решающее слово остается за теми, кто выбирает свое будущее, но мнение родителей, их совет и поддержка очень важны.

Выбирая профессию, люди выбирают не только способ, каким будут зарабатывать себе на жизнь, но и образ жизни.

**На выбор профессии ребенка могут оказывать влияние следующие факторы:**

- родители;

- друзья;

- СМИ;

- профильное обучение;

- родственники;

- сверстники.

Для того, чтобы выбор профессии был идеальным, прежде всего ребенок должен решить сам, какую профессию ему выбрать, но огромную роль в этом выборе играет семья, хотя сами дети этого могут и не осознавать. Зачастую они ориентируются на профессии родственников. С одной стороны, семейная традиция может ограничивать вероятный выбор. С другой стороны, он очень хорошо представляет данную профессию и отдает себе отчет в том, какие качества для нее требуются.

Таким образом, если ребенок выбирает профессию родителей, важно обсудить с ним мотивы его выбора, понять, что им движет.

  Особенно ценно для подростков, если взрослые делятся с ними собственным опытом самоопределения, переживаниями и сомнениями. Не стоит ограничиваться рассказами и разговорами. Гораздо важнее непосредственный опыт. Большое впечатление может произвести общение со специалистами той профессии, которую выбрал ребенок. Опыт подобного общения может, как подтолкнуть к выбору, так и заставить задуматься о том, насколько он в действительности сможет работать по выбранной специальности.

На сегодняшний день лучше сделать ставку на овладение несколькими профессиями, хорошо, если в ситуации выбора профессии у ребенка имеется запасной вариант. Выбор профессии – это прежде всего процесс, цепочка взаимосвязанных шагов, осуществляемых с учетом различных обстоятельств.

**1. Осведомленность и ориентировка.**

Чтобы правильно ориентироваться в пространстве выбора профессий, можно обратиться к специалистам по профессиональному консультированию, которые смогут дать вам прогноз относительно востребованности специалистов,  т. ч.  и профессии через несколько лет, а также помогут составить полное представление о профессии, раскроют информацию о требующихся знаниях и умениях, трудовых операциях, орудиях труда, нормах, оплате труда.

**2. Выявление способностей и склонностей.**

Постарайтесь сначала помочь ребенку оценить его интересы. Чем бы он хотел заниматься? Какие предметы из школьной программы ему нравятся? Чем он любит заниматься в свободное время? Легко ли ему даются контакты с людьми, особенно посторонними?

**3. Социальный спрос на профессию (ситуация на рынке труда).**

Полезно помочь ребенку оценить ситуацию на рынке труда. Простейший путь: возьмите несколько изданий с объявлениями о вакансиях, сходите на посвященные трудоустройству сайты в сети Интернет и посмотрите, какие специалисты требуются.

**4. Анализ и организация действий.**

Помогите ребенку оценить его главные профессиональные цели: чего он хочет от себя и от своей работы, кем он видит себя через 5 лет.

**5. Принятие решения.**

Собрав информацию, предложите ребенку составить список основных его профессиональных предпочтений из 5-10 позиций. Разделив лист бумаги на 2 колонки (плюсы и минусы), действуйте методом исключения. Когда в списке останется три пункта, проведите дополнительное, более детальное исследование и сделайте окончательный выбор.

**Наиболее типичные ОШИБКИ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ:**

***1 группа: « Романтичная» или « интеллигентная» профессия.***

Часто оказывается, что для успешной самореализации в профессиях такого рода приходится совершать массу рутинных, неромантичных и иногда даже неинтеллигентных действий. Обратная сторона медали открылась. Ощущение, что без нахальной саморекламы ты никому не нужен. Обида и боль от того, что обстоятельства не позволяют реализовать себя.

***2 группа: « Модная профессия».***

Существует огромный риск того, что через некоторое время будет наблюдаться переизбыток отнюдь несчастливых обладателей этой профессии, а, следовательно, безработица и жесткая конкуренция. Закон маятника: резкий подъем – предвестник спада.

***3 группа: «Профессия, обещающая большие деньги».***

На поверку оказывается, что профессия не только что-то обещающая, но и требующая немалого: бешеной работоспособности, риска, толстокожести, готовности отказаться от многих других важных дел.

***4 группа: « Трудовые династии или профессия как у…».***

Времена и социальные обстоятельства меняются и нет стопроцентных гарантий исследования способностей и склонностей, и даже если кто-то похож на другого во всем остальном, именно в своих профессиональных наклонностях может и отличаться.

**Общий вывод:** Семья - это то пространство, где формируется отношение к работе, к профессиональной деятельности. У каждого из нас, взрослых, есть свое представление о работе, которое мы, порой сами того не ведая, передаем ребенку. Если родители относятся к работе как к значимой части своей жизни, рассматривают ее как средство самореализации и самовыражения, то ребенок с раннего детства усваивает, что удовлетворенность жизнью напрямую связана с работой, и наоборот.

***Самое главное для ребенка, как бы он не стремился к самостоятельности, - это ощущение поддержки со стороны взрослого***. Для детей важно, что по трудному пути самоопределения они идут не одни, что рядом находится взрослый, который поддержит в трудную минуту и поможет, какой бы путь они не выбрали. Это ощущение придает им уверенность в своих силах и побуждает к достижениям не только учебным, но и профессиональным.

**Лекция «Особенности возрастного развития подростков.**

**что делает подростка трудным?»**

**Подростковый возраст и его особенности.**

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и дня самих детей. В основе такой оценки лежит обилие критических, психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития, которые иногда именуются "критическими периодами детства".

Подростковый период развития охватывает возраст от 12 до 15 лет (± 2 года), характеризуется началом перестройки организма ребенка: ускоренным физическим развитием и половым созреванием. В организме возникают резкие перемены в связи с деятельностью желез внутренней секреции, в частности, половых желез. Интенсифицируется обмен веществ. Нарушение прежней слаженности в деятельности организма и еще не отрегулированная новая система его функционирования являются основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, резких колебаний настроения от бурной активности к вялости и апатии. Особенность подросткового возраста в том и состоит, что внешне и по своим притязаниям это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям это во многом еще ребенок. Отсюда сохраняющаяся у подростка потребность в ласке, внимании, интерес к играм, забавам, возне друг с другом. Наряду с этим, вместе с чувством взрослости у подростка пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства, осознание половой принадлежности. Подростку свойственна повышенная критичность. Если, будучи ребенком, он на многие события в окружающем мире не обращал внимания или был снисходителен в своих оценках, то став подростком, он начинает переоценивать давно знакомое и привычное, вынося собственные суждения, нередко очень прямолинейные, категоричные и бескомпромиссные.

В результате авторитет родителей и учителей может значительно ослабиться или утрачиваться навсегда.

Подростки очень болезненно относятся ко всему, что касается не только оценки их личных качеств, но и оценки достоинств и недостатков их семьи, родителей, друзей, любимых учителей. На этой почве подростки могут вступить в глубокий конфликт с обидчиком. На потерю авторитета родителей или кого-то другого, ранее значимого, они могут отреагировать самым крайним и неожиданным образом: замкнуться в себе, стать грубым, упрямым, агрессивным, демонстративно противоречить, начать курить, употреблять спиртное или наркотики, заводить сомнительные знакомства, уходить из дома и т.д.

Подростковый возраст, по словам Л. С. Выготского, представляет собой совокупность условий, в высшей степени предрасполагающих к воздействию различных психотравмирующих факторов. Самыми сильнодействующими из них являются недостойное поведение родителей, конфликтные взаимоотношения между ними, наличие у них недостатков, унизительных с точки зрения подростка и окружающих, оскорбительное отношение к подростку, проявления недоверия или неуважения к нему. Все это не просто осложняет учебно-воспитательную работу с ними, но и делает ее порой практически невозможной. У подростка на этой почве могут возникнуть различные отклонения в поведении.

Обсуждая вопрос о том, всегда ли подростковый возраст является периодом "бури и натиска", описал 3 типа развития отрочества:

Первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, когда отрочество переживается как второе рождение, в итоге которого возникает новое *"Я".*

Второй тип развития – плавный, медленный, постепенный рост, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности.

Третий тип представляет собой такой процесс развития, когда подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы. Он характерен для людей с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины.

Главные новообразования этого возраста, по Э. Шпрангеру, открытие "Я", возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Исходя из представления о том, что главной задачей психологии является познание внутреннего мира личности, тесно связанного с культурой и историей, Э. Шпрангер положил начало систематическому исследованию самосознания, ценностных ориентации, мировоззрения подростков, а также попытался понять одно из самых глубоких переживаний в жизни человека – любовь и ее проявления в подростковом возрасте.

Особенности развития подростка в этом возрасте проявляются в следующих симптомах:

1. Возникают трудности и отношениях со взрослыми: негативизм, упрямство, уход из школы, т.к. главное для подростка происходит теперь вне её.
2. Детские компании (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять).
3. Подросток начинает вести дневник.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он начинает требовать от окружающих, чтобы его больше не считали маленьким, он осознает свое равноправие. Центральное новообразование этого возраста – возникновение представления о себе как "не о ребенке". Подросток начинает чувствовать себя взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими. Виды взрослости выделены и изучены Т. В. Драгуновой. К ним относятся подражание внешним признакам взрослости, равнение на качество взрослых, стремление овладеть разными "взрослыми умениями" – социальная и интеллектуальная взрослость.

Деятельность общения чрезвычайно важна для формирования личности подростка, т.к. в ней формируется самосознание. Основное новообразование этого возраста – социальное сознание, перенесенное внутрь. По Л. С. Выготскому, это и есть самосознание. Сознание означает совместное знание. Это знание в системе отношений. А самосознание – это общественное знание, перенесенное во внутренний план мышления. Подросток учится контролировать свое поведение, проектировать его на основе моральных норм.

Современная социальная жизнь предъявляет к психике подростка иные, более высокие требования, чем полвека назад. Поток информации стал обильнее, жизненные впечатления разнообразнее и богаче, темп жизни ускореннее, а образование – более сложным. Введены новые программы компьютеризации обучения. Все это требует развития интеллекта и способностей. А если к этому прибавить крушение идеалов и распад подростковых организаций (пионерских и комсомола) и ничего почти не созданного взамен этого, то становится понятно, почему нарушения поведения у подростков стали актуальной проблемой.

**Предпосылки девиации в подростковом возрасте**

Переходный период, проявляет все пороки общества. Подростковый возраст – самый трудный и сложный из всех детских возрастов. Его еще называют переходным возрастом, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка: анатомо-физиологическое строение, интеллектуальное, нравственное развитие, а также разнообразные виды его деятельности.

В подростковом возрасте серьезно изменяются условия жизни и деятельности подростка, что, в свою очередь, приводит к перестройке психики, появлению новых форм взаимодействия между сверстниками. У подростка меняется общественный статус, позиция, положение в коллективе, ему начинают предъявляться более серьезные требования со стороны взрослых.

У подростков ярко выражена неустойчивость нервной системы, которая не всегда способна выдержать сильные или длительные раздражители, что вызывает состояние крайнего возбуждения или торможения, ведет к вспыльчивости, апатии и т. д. В подростковом возрасте у ребенка проявляется потребность в познании самого себя. Ответ на вопрос «Кто я?» часто мучает подростка. Он проявляет интерес к самому себе, у него формируются собственные взгляды и суждения; появляются собственные оценки на те или иные события и факты; он пытается оценить свои возможности и поступки, сопоставляя себя со сверстниками и их действиями.

В этом возрасте происходит временное психологическое отдаление подростка от семьи и школы, их значение в становлении личности подростка снижается, тогда как влияние сверстников усиливается. Зачастую он стоит перед выбором между официальным коллективом и неформальной группой общения. Предпочтение подросток отдает той среде и группе, в которой он чувствует себя комфортно, где относятся к нему с уважением. Это может быть и спортивная секция, и технический кружок, но может быть и подвал дома, где собираются подростки, общаются, курят, выпивают и др.

Как правило, в этом возрасте у подростков возникают проблемы со взрослыми, в частности с родителями. Родители продолжают смотреть на своего ребенка как на маленького, а он пытается вырваться из этой опеки. Поэтому взаимоотношения со взрослыми обычно характеризуются повышенной конфликтностью, усиливается критичность по отношению к мнениям взрослых, но при этом становится более значимым мнение сверстников. Изменяется характер отношений со старшими: из позиции подчинения подросток пытается перейти в позицию равенства. Одновременно изменяется и характер взаимоотношений со сверстниками, появляется потребность в общении с целью самоутверждения, что в неблагоприятных условиях может привести к различным формам отклоняющегося поведения; повышенный интерес к вопросам интимной жизни человека, что может приводить к асоциальным нарушениям сексуальной жизни подростка.

У подростка формируется чувство взрослости, которое проявляется через стремление к независимости и самостоятельности, протест против желания взрослых «поучить» его. Подросток в этом возрасте нередко выбирает для себя кумира (герой фильма, сильный взрослый, герой передачи, выдающийся спортсмен и др.), которому он пытается подражать: его внешнему облику, манере поведения.

Таким образом, можно выделить характерные особенности подросткового возраста: эмоциональная незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенная внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым.

Подросток – это еще недостаточно зрелый и недостаточно социально возмужалый человек, это личность, находящаяся на особой стадии формирования ее важнейших черт и качеств. Стадия эта пограничная между детством и взрослостью. ***Личность еще недостаточно развита, чтобы, считаться взрослой, и в то же, время настолько развита, что в состоянии сознательно вступить в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил*.**

**Трудный** **подросток** – ребенок от 9 лет, поведение которого не вписывается в нормы, принятые в обществе. Попросту говоря, наблюдаются отклонения от общеизвестных норм. К категории **трудных** **подростков** относятся те, которые не могут найти общий язык с преподавателями, родителями.

"Трудным" подростка называют в тех случаях, когда его поведение сильно отклоняется от социально-приемлемых норм. Но часто обычный подросток становится "трудным" для своих родителей. Все сказанное в этой статье относится ко всем подросткам, даже с сильно отклоняющимся от нормы поведением. Ее задача сделать общение родителей с ребенком-подростком более осознанным, опирающемся не только на эмоции и свои представления, но и на объективные научные знания о подростковой психологии.

**«Почему подросток становится «трудным»?»**

Почему они становятся «трудными»? Как из вчера ещё милых, таких смешных и забавных детей возникают эти ужасные трудные подростки? Думаю, мы сумеем объяснить вам это. Равно как и то, что делать родителям, если вчера любимый ребёнок сегодня стал необъяснимо «трудным».

**Трудный подросток** – это в недавнем прошлом милый ребёнок, **родители которого**, не подозревая об этом, допустили множество стратегических и тактических ошибок в его воспитании.

Для того, чтобы вам было проще понять причинную связь между воспитанием и «трудностью» (большинству родителей, не владеющих элементарными психолого-​педагогическими знаниями, эта связь может быть не очевидна), мы предлагаем вам следующую краткую схему.

***Подростки становятся «трудными», когда:***

**1.**Требования родителей не соответствуют их возрасту:

* Родители слишком многое позволяют, слишком мало требуют.
* Родители слишком мало позволяют, слишком много требуют.

**2.**Отношение родителей к детям неадекватны их возрасту:

* Родители мнят ребёнка младше, чем он есть на самом деле, и общаются с ним как с маленьким.
* Родители рассматривают ребёнка как взрослого и общаются с ним с детства как со взрослым человеком, уже имеющим жизненный опыт.

**3.**Родители часто заявляют ребёнку, что всё, что они из себя представляют, и что имеют – принадлежит на самом деле им, родителям; психологически как бы лишая тем самым ребенка право на собственную жизнь, личность, чувства и достижения.

**4.**Родители занимаются «обеспечением» материальных потребностей ребенка, не устанавливая с ним душевный контакт и теплые, дружеские отношения, наполненные взаимным интересом.

**5.**Родители стремятся вырастить из ребёнка «идеального себя», чтобы он стал таким, какими «они сами хотели, не смогли стать»; подменяют любовь к реальному ребёнку любовью к его идеальному «образу» в их сознании. Для ребёнка нет ничего трагичнее такой подмены.

**6.**Родители непоследовательны в воспитании:

* В семье вообще нет чётких правил – за что ребёнка накажут, а за что поощрят; всё определяется «свободной прихотью» родителя.
* В семье существует 2 противоречивых набора правил воспитания – один мамин, другой папин, и они не согласованы друг с другом.
* Правила в семье есть, но родители непоследовательны в их применении: то применяют, то нет; накажут за проступок, а потом просят прощения, ласкают и дарят подарки.

***Подростки становятся трудными, чтобы:***

**1.**Получить недостающее им внимание родителей – неважно, положительное или отрицательное

* В случае, если в детстве они не получили достаточно этого внимания.
* В случае, если в детстве приучили их к избыточным дозам этого внимания, и у ребенка в силу инфантилизма возникла так называемая «бесконечная» (невротическая) потребность в любви.

**2.**Отстоять своё право быть самостоятельной, отдельной от родителей личностью; самоутвердиться и уважать себя.

***Подростки становятся трудными, в результате того, что:***

1. Родители всё свободное время и силы посвящают ребёнку, он является «краеугольным камнем» для семьи, смыслом существования и единственным «светом в окошке».
2. Родители не уделяют достаточно времени ребёнку, общению с ним, беседам и воспитанию. Они «содержат» и «питают» его; в семье царят холодновато-​вежливые отношения, чувства и эмоции не принято проявлять открыто.
3. Родители не живут в согласии и любви друг с другом, в семье преобладают явные или скрытые непонимание, конфликты, взаимное неудовольствие.
4. Родители противоречивы или непоследовательны в принципах воспитания ребёнка.

***Подростки становятся трудными, потому что:***

1. Воспитывая детей, родители нарушают главные правила и принципы воспитания.
2. В семье с несколькими детьми родители используют разные принципы в воспитании и отношениях со старшими и младшими.
3. Родители пренебрегают воспитанием как таковым, и только «содержат» и «кормят» ребёнка, наивно надеясь, что его воспитает «школа», «улица», «жизнь», «государство»…

***Подростки становятся «трудными», после того как:***

1. Родители разводятся, и сохраняют плохие отношения друг с другом; ребёнка настраивают против одного из родителей, или он после развода не имеет с ним нормального общения.
2. Ребёнок растёт в «одинокой» семье: «только с мамой», «только с папой», «только с бабушкой», и не видит полноценного и счастливого взаимодействия полов, мужчин и женщин.

***Как психолог может помочь***

Существуют чёткие законы биологии, например: если ходить зимой без одежды, то замёрзнешь, если пить воду из болота, велик риск заразиться дизентерией, если долго не принимать пищи, человек ослабеет. Есть такие же чёткие законы психологии и законы воспитания. Если родители их нарушают – то возникают проблемы, укладывающиеся в общую формулу «трудный подросток». Можно эти законы отрицать, можно сколько угодно доказывать, что на осинах родятся апельсины, но факт остаётся фактом: **наши дети – зеркало наших ошибок**.

Как практикующие психологи мы за 7 лет ни разу не встречали ни одного случая «трудного подростка», в котором не было бы многочисленных упущений в воспитании (неважно, осознают родители эти упущения или нет) и не видели ни одного из них, который стал «трудными» сам по себе.

***Всегда имеются причины:***

* Неполная семья.
* Гиперзаботливое воспитание с минимумом требований и удовлетворением любых желаний.
* Отстранение родителей от эмоциональных контактов с ребёнком.
* Отдание ребёнка «на откуп» бабушкам и дедушкам.
* Жестокость и несоразмерные наказания.
* Отсутствие дружеских отношений с ребёнком и воспитания как такового.

… И во всех случаях, вольно или невольно, по доброй воле или по неведению, причинами нынешних трудностей выступают родители.

Отсутствие желания родителей взять на себя ответственность и научиться правильному воспитанию и общению никогда не приводит ни к каким изменениям. И любая работа с трудным подростком, мыслящим и ведущим себя неправильно в кабинете психолога не приведёт к надёжному результату – потому что после посещения психолога он возвращается домой, где родители продолжают мыслить и общаться с ним неправильно. Это подобно тому, как невозможно вылечить от туберкулёза человека, каждый вечер возвращающегося из больницы ночевать в туберкулёзный барак. Пока существует причина – существует следствие. Родители являются причиной происходящего с трудным подростком в 99,9 % случаев, как не трудно или болезненно им бывает иногда это признать.

Но до сих пор голоса психологов – любых школ, любых направлений – пока являются гласом вопиющего в пустыне. Заверения компетентных специалистов любой величины: ***«Не существует проблем ребёнка отдельно от проблем семьи, дети – не автономны, их девиантное поведение – всегда следствие ошибок в воспитании, помочь трудному подростку без активного включения в эту помощь самих родителей невозможно»*** остаются по большей части без внимания. Работать над собой – всегда трудно. И родители трудных подростков это понимают. И чаще они хотят не меняя себя, не исправляя ошибок воспитания и общения, чтобы их ребёнок сделал всё сам… Наивная и эгоистичная надежда, вызванная всеобщим психологическим бескультурием.

**Напротив, если родители понимают, что в перевоспитании проблемного чада должна быть и их обязательная часть работы, и активно в неё включаются – результат не заставляет себя ждать.**

Да, меняться трудно, проблематично, но меняться необходимо. И ребёнку, и родителям. **Совместные усилия при активном содействии психолога приводят к быстрому изменению ситуации, разрешению проблем, налаживанию живого, душевного и искреннего общения внутри семьи.**

**«Сдаем экзамены легко!»**

**Памятка для родителей**

**Советы родителям:**

**как помочь детям**

**подготовиться к экзаменам**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить **несколько советов**:

- 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 больше вероятность допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние 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 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 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 он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать па 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 дети, 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.

**P.S.: Родители!**

**Ваша излишняя обеспокоенность за любимого ребёнка иногда просто ему мешает.**

**Помните, что ваш сын (дочь) умный, способный, самостоятельный и способен сам справиться.**

**Ваша задача — верить в него и создать условия для эффективной подготовки. Организовать режим дня и вдохновляющий настрой.**

**Ну, ни пуха!…**

**Пусть результаты Вас всегда радуют и превосходят Ваши ожидания!**

**Профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) в подростковой среде. Как уберечь ребенка?**

В последнее время все больше подростков пристращаются к приему различного рода психоактивных веществ. Такая популярность связана с чрезвычайно широкой распространенностью и продажей нелегальных наркотиков, психологическим здоровьем ребенка, его окружением и занимаемым положением в обществе, обстановкой в семье. Организация профилактики употребления психоактивных веществ – это важнейшие методы, позволяющие уберечь ребенка от наркомании в будущем.

Психоактивные вещества (ПАВ) оказывают воздействие на работоспособность ЦНС, что приводит к расстройствам психического здоровья, в большинстве случаев полностью меняет состояние сознания. Начиная употреблять наркотические вещества, подростки редко задумываются о последствиях, считая, что однократный прием не принесет вреда их здоровью.

Но как показывает практика, после первого употребления ПАВ появляется стойкое желание возвратить возникающие ощущения, развивается стойкая физическая и психологическая зависимость. Со временем это приводит к нарушению функционирования большинства органов и систем, становится причиной деградации личности.

Помочь ребенку предотвратить пристрастие к любого рода психоактивным веществам могут только родители. Их задача заключается в том, чтобы найти правильный подход к своим детям, нуждающихся в особом внимании в период полового созревания.

**Причины употребления психоактивных веществ молодежью**

Пубертатный период в жизни человека – это важный этап полового созревания, ребенок переходит во взрослую жизнь, меняется его мировоззрение, возникает множество вопросов относительно окружающего мира и его будущего. Подростковый возраст непростое время для любого ребенка, принятые в это время решения и выполненные действия могут повлиять на дальнейший жизненный путь.

Среди основных причин пристрастия к ПАВ различают:

1. интерес и желание получить новые ощущения;
2. желание понравиться новым друзьям, войти в компанию;
3. подростки часто ищут выход из трудностей, встречающихся в жизни и находят помощь в наркотиках, которые меняют реальность, делая существующие проблемы не столь важными;
4. необходимость получить опыт и понять, каково на самом деле действие наркотиков.

**Факторы, повышающие риск злоупотребления**

Работа по профилактике употребления психоактивных веществ построена на выявлении причин, которые приводят к детской наркомании и разработке мер для их устранения.

В группе повышенного риска находятся подростки при наличии следующих факторов:

* генетическая предрасположенность – все дело в скорости передачи электрических импульсов нейромедиаторами, что непосредственно влияет на быстроту формирования наркотической зависимости; менее устойчивы к искушению ПАВ подростки с различными особенностями акцентуациями личности, при которых отмечается высокая уязвимость и впечатлительность к психогенным раздражителям, в частности к наркотическим веществам; также в данную группу входят пациенты, страдающие такими отклонениями, как олигофрения, психопатия и биполярным аффективным расстройством;
* психологические факторы – слабая сила воли, отсутствие цели и интересов в жизни, это позволяет легко внушить несозревшей личности необходимость в приеме наркотиков; стремление получать удовольствие и приятные ощущения самым простым способом, неспособность препятствовать своим желаниям, отсутствие понимания последствий приема ПАВ; при наличии проблем в семье или в школе данные факторы достаточно быстро направляют подростка к решению проблем наиболее легкими путями;
* социальные факторы – начало приема психоактивных веществ происходит под влиянием окружающей среды и условий, в который растет ребенок; отсутствие должного внимания со стороны родителей, приобретенные новые знакомства и желание соответствовать новой компании, казаться более взрослым и популярным.

**Симптомы злоупотребления**

Если применяемые меры профилактики употребления психоактивных веществ были упущены родными, а проводимые занятия в школе не принесли пользы и подростки все же подсели на наркотики важно знать симптомы, позволяющие своевременно выявить проблему и обратиться за квалифицированной помощью.

К физиологическим признакам относятся:

1. гиперемия либо бледность кожных покровов;
2. резко уженные либо расширенные зрачки;
3. покраснение и мутность глазных яблок;
4. заторможенность вовремя общения;
5. повышенный аппетит либо напротив его отсутствие и похудение;
6. регулярно возникающие приступы кашля;
7. расстройство координации движения;
8. нарушение функционирования органов ЖКТ;
9. скачки АД.

Помимо указанной клиники меняется также поведение – нарушение сна либо сонливость, усталость и вялость сменяющаяся беспричинной возбудимостью, ухудшение мыслительной функции и логического мышления, ребенок перестает общаться с близкими, из дома начинают пропадать ценные вещи, в карманах одежды появляются странные вещи.

**Как предотвратить пристрастие ребенка к ПАВ?**

Главную роль в профилактике употребления психоактивных веществ играют взаимоотношения в семье, то насколько родители уделяют внимание воспитанию детей и подростков, рассказывают им о вреде наркотиков, о возможных последствиях.

**Общение**

Общение – это важная составляющая воспитательного процесса, с помощью простых разговоров можно уберечь подростка от негативного влияния окружающих. С родителями, которые умеют выслушать и дать совет дети всегда делятся своими мыслями, рассказывают о произошедшем в течение дня, о новых друзьях и интересах. Если свести общение до минимума из-за нехватки времени, в конечном итоге ребенок выберет общение с другими малознакомыми людьми.

Если подросток пытается наладить с близкими контакт следует всегда находить свободное время для общения. Так можно понять о занятиях подростка и уберечь от пагубного влияния дурных компаний.

**Совместное времяпровождение**

Для профилактики употребления психоактивных веществ большую роль играет совместное времяпровождение с ребенком. Это может быть прогулки на велосипедах, спортивные игры, совместные увлечения музыкой, посещение бассейна, поход в театр либо кинотеатр, сбор грибов или рыбалка.

Если у подроста есть занятие интересное и приносящее пользу, которым он может заниматься совместно с матерью или отцом, в семье не будет недоговорок, такие родители всегда будут вызывать доверие. Необходимость в новых ощущениях отпадет.

**Ставить себя на место ребенка**

Подростковый возраст – это сложный период, когда дети чувствуют себя непонятыми. Поэтому необходимо вести не просто доверительные разговоры, но и дать понять ребенку, что его переживания очень важны и с пониманием относится к происходящему в жизни подростка.

А в качестве поддержки ребенок должен понимать, что при любых проблемах может довериться родителям, которые всегда окажут поддержку, так как понимают свое чадо.

**Общение с его друзьями**

Хорошие родители всегда в курсе кто входит в окружение своего ребенка, о чем думают, чем интересуются.

Дни рождения, проводимые дома или другие праздники, на которые могут быть приглашены одноклассники или просто друзья подроста помогут познакомиться с ними поближе, узнать о их хобби, понять мировоззрение.

**Собственный пример**

Родители, являющиеся противниками вредных привычек, таких как [курение](https://stopz.ru/informaciya/kurenie/vred-kureniya-dlya-podrostkov/), [употребление спиртного](https://stopz.ru/informaciya/alkogolizm/problema-podrostkovogo-alcogolizma-chto-delat-roditelyam/) и психоактивных веществ подают правильный пример подростка. А как известно дети подражают своим родителям.

**Заключение**

**Рекомендации родителям**

* Родителям следует успокоиться
* Проверить достоверность информации
* Не эффективно прибегать к наказаниям, агрессии и скандалу
* Родителям нужно спокойно обсудить со своим ребенком возникшую проблему и выяснить причины употребления ПАВ
* Следует рассказать своему ребенку о последствиях употребления ПАВ и поговорить о возможностях преодоления зависимости
* Родителям необходимо объяснить ребенку, что они желают для него самого лучшего
* Родителям нельзя доминировать в разговоре, активно навязывать ребенку свою точку зрения
* При необходимости, родители должны обратиться за помощью к специалисту