**Лекция для родителей**

**«Психологические трудности адаптации первоклассника к школе».**

Начало школьной жизни – это в любом случае переломный момент в жизни каждого школьника и его родителей. Привыкание к школе, к школьному режиму и укладу жизни, к новым обязанностям и правам – все это называется адаптацией ребенка к школе.И, как правило, у всех детей адаптация к школе протекает по-разному. Одни переносят ее быстро и безболезненно, другие – долго и мучительно. Сложнее всего адаптируются к новым условиям мальчики. Почему? Потому что девочки более контактны, общительны и легче подстраиваются под новые ситуации и перестраивают свои отношения. Любое же изменение в жизни мальчишки вызывает в нем бурю эмоций и страданий. Хотя мальчики гораздо чаще девочек меняют свою жизнь – стремятся к новому и неизведанному. Вот такой парадокс**.** Поначалу все дети одинаково воспринимают учебу – для них это своеобразное развлечение или игра. Но уже через некоторое время они осознают всю серьезность и ответственность школьного процесса. Восторг, радость, удивление сменяются растерянностью, тревогой, напряжением. Смена эта происходит периодически. У ребенка снижается иммунитет, может нарушиться сон и аппетит – начался период адаптации. Главное тут, учитывать слабые и сильные стороны своего малыша, понимать как ему сейчас сложно и постараться не давить на него.Ведь то, как сложится его учеба в дальнейшем, во многом зависит от Вас.Именно сейчас, в первом классе, у Вашего ребенка закладывается основа отношения к школе и учебе. И для того, чтобы он наиболее благополучно прошел этот этап своей жизни (один из самых сложных), Вам необходимо знать и учитывать особенности физиологического и психического состояния ребенка, которые могут возникнуть с началом школьной жизни.Первые дни ребенка в школе. Как помочь ему?Школа с самого первого дня ставит перед новоявленным учеником целый ряд задач, требующих от него мобилизации всех своих физических и интеллектуальных возможностей. Для первоклассника представляют трудности очень многие стороны школьного процесса и учебы (высидеть 45 минут, не меняя позы, не отвлекаясь и следя за мыслью учителя; подчиняться новым правилам, делать то, что хотят другие, а не он сам; сдерживать эмоции и не выказывать вслух мысли). Ему нужно установить и наладить контакты с другими учениками и педагогами, привыкнуть к требованиям школьной дисциплины, научиться выполнять новые обязанности. Ему нужно время для адаптации и Ваша помощь.

**Практические советы мамам:** Покой и сон. Крайне важно поддерживать хрупкую нервную систему малыша стабильной. Поэтому Вам надо следить за его сном. Ребенку нужно спать как минимум 9 часов в день. Перед сном (примерно за 20 минут) сажайте его в теплую ванну, предварительно добавив в воду настой смеси мяты, валерианы, липы (4 столовые ложки травы на 1 литр кипятка, настаивать 30 минут, процедить). Готовьте и поите своего малыша (3 раза в день) специальным укрепляющим чаем: плоды шиповника (4-5 штук) и 1 чайную ложку красной рябины залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут.Чувство защищенности. Многие дети берут с собой в школу любимую игрушку. Вам не стоит запрещать этого своему малышу, ведь так ребенок будет чувствовать себя защищенным, взяв частичку дома с собой в новое незнакомое место. Важно объяснить, что играть с ней можно лишь на переменах.Домашние задания – вместе. Ошибка многих родителей заключается в том, что они сразу же пытаются приучить ребенка к самостоятельности. Они лишь проверяют выполненные задания, не помогая ему их делать. Однако для того, чтобы ребенок понял, что домашние задания – это его и только его обязанность, потребуется несколько месяцев. Поэтому первое время Вам нужно ненавязчиво отвлекать его от игрушек и напоминать, что пришло время садиться за учебники.Твердый распорядок дня. После обеда дайте своему чаду час-два свободного времени, а только затем приступайте к урокам.Всему свое время. Не стоит откладывать домашнее задание на вечер: после 6 способность воспринимать и усваивать новую информацию значительно снижается. Оптимальное время – 16-17 часов.Специальная гимнастика. Чтобы сформировать у ребенка хорошую осанку, после школы обязательно делайте вместе с ним гимнастику. **Общие советы мамам:** Важно понимать и подмечать любые изменения в поведении малыша, определять, какие именно действия предпринимать, дабы избежать конфликтов с ним.Следует запастись терпением. Чем меньше негативных эмоций Вы будете проявлять, реагируя на кризисные проявления своего ребенка, тем большая вероятность того, что все эти проблемы останутся в прошлом.Нужно помочь ребенку в принятии «позицию школьника». Тут помогут ненавязчивые беседы о нужности школы, о важности подчинения правилам. Можно поиграть с ним в школу по его правилам.

Никогда и ни при каких обстоятельства не сравнивайте результаты своего ребенка с эталоном или достижениями других учеников. Сравнивать ребенка можно лишь с ним самим и хвалить лишь за улучшение его собственных результатов. Например, если вчера он сделал 3 ошибки, а сегодня — 2, отметьте это как реальный успех. Оцените это искренне и без иронии.

Замечайте все достижения ребенка, даже самые незначительные, оценивайте не его, а совершенные ним поступки. Разговаривая о неудачах, отмечайте, что все это временно, поддерживайте желание ребенка в преодолении ним различных трудностей.Необходимость психологической поддержки. Ребенок должен быть уверен на все 100 процентов в том, что дома его уважают и любят, несмотря на все школьные неприятности и трудности.И напоследок**, с**правиться с проблемами первых школьных дней довольно легко. Главное тут, не отмахиваться от них и не считать, что все пройдет само. Поддерживайте своего ребенка – особенно на старте. Создайте для него ситуацию успеха, помогите преодолеть первые страхи и неудачи в школе.

**Лекция для родителей**

«**Семейные традиции в организации жизнедеятельности ребёнка**

**младшего школьного возраста**».

Ребёнок учится тому, Что видит у себя в дому.

Родители – пример ему!

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит.

От них всё то, чему их учит. Не волк воспитывал овец,

Походку раку дал отец! Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе.

И за слова: легко толкнуть

Детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом,

Чтобы не каяться потом.

Роль семьи в обществе несравнима по своему значению, ни с какими другими составляющими общества, так как именно в семье развивается и формируется личность человека, его отношение к себе, своему здоровью, происходит овладение им социальными ролями, необходимыми для безболезненной адаптации в обществе. Семья  с  раннего  детства  призвана  заложить  в  ребенка нравственные ценности, ориентиры на построение здорового образа жизни. Первые жизненные уроки ребёнок получает в семье. Его первые учителя и воспитатели – отец и мать. Давно установлено, что для ребёнка общие семейные радости и огорчения, успехи и неудачи – это источник, рождающий доброту и чуткость, заботливое отношение к людям. Семья даёт ребёнку первые представления о добре и зле, о нормах нравственности, о правилах общежития, первые трудовые навыки. Именно в семье складываются жизненные планы и идеалы человека. Ребёнок, наблюдая отношения отца и матери в повседневной жизни, усваивает определённый тип отношений мужчины и женщины. Отношения родителей - это одна из основных моделей будущих супружеских отношений детей.

Тон семейной жизни – это последствия действий многих факторов: морального уровня родителей, характера [взаимоотношений](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) между членами семьи, культуры домашнего быта, организованности семейного [коллектива](https://pandia.ru/text/category/koll/), его семейные традиции.

Действительное стремление к семейному счастью и семейному благополучию находит выражение в создании семейных традиций.

Семейные традиции — это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение. Семейные традиции и ритуалы являются, с одной стороны, одним из важных признаков здоровой или функциональной семьи. А с другой стороны, наличие семейных традиций является одним из важнейших механизмов передачи следующим поколениям семьи законов внутрисемейного взаимодействия: распределения ролей во всех сферах семейной жизни, правил внутрисемейного общения, в том числе способов разрешения конфликтов и преодоления возникающих проблем.

Семейные традиции сближают всех близких родных, делает семью семьей, а не просто сообществом родственников по крови. Домашние обычаи и ритуалы могут стать своеобразной прививкой против отдаления детей от родителей, их взаимного непонимания. Семейные традиции и домашние ритуалы важны для детей гораздо более, чем для взрослых. Нам может казаться, что милая мамина привычка – рассказывать малышу ежевечернюю сказку, ни к чему её не обязывает. Для детской же психики ритуалы приобретают, говоря на языке психологических терминов, опорную и стабилизирующую функции. С помощью них карапуз ориентируется во времени, в них он черпает уверенность в том, что в доме всё идет своим чередом, а верность родителей домашним привычкам ребенка представляет собой не что иное, как бытовое выражение любви к малышу.  Смысл ритуалов и домашних традиций именно в том, что события следуют одно за другим в однажды заведенной последовательности: день за днем, месяц за месяцем, в том, что они соблюдаются несмотря ни на что. Уверенность в этом привносит в детскую жизнь чувство стабильности, снимает тревогу и утешает в моменты огорчений. Трепетное и внимательное отношение к ритуалам особенно важно, если малыш болен, расстроен или его обидели. Та серьезность и уважение, с которыми взрослые относятся к привычкам ребенка, ими же созданным, способствует развитию у карапуза чувства собственной значимости. Малыш приучается с уважением относиться к своим словам и обещаниям, быть последовательным, держать слово. Не открою большого секрета, сказав, что маленький ребенок воспринимает мир глазами взрослых – его родителей. Папа и мама формируют детскую картину мира с самой первой встречи со своим малышом. Сначала они выстраивают для него мир прикосновений, звуков и зрительных образов, затем – учат первым словам, затем – передают свое ко всему этому отношение. То, как ребенок в последствии отнесется к себе, окружающим и жизни в целом – целиком и полностью зависит от родителей. Жизнь может представляться ему бесконечным праздником или увлекательным путешествием, а может видеться, как пугающая вылазка по диким местам или – как скучный, неблагодарный и тяжелый труд, ожидающий каждого сразу за школьными воротами. Если большинство привычных семейных ритуалов несут не ограничения, а лишь радость и удовольствие, это укрепляет в детях чувство целостности семьи, ощущение неповторимости собственного дома и уверенность в будущем. Тот заряд внутреннего тепла и оптимизма, который несет в себе каждый из нас, приобретается в детстве, и чем он больше, тем лучше. Конечно, характер ребенка формируется не в один день, но можно сказать с уверенностью: чем больше детство было похоже на праздник, и чем больше в нем радости, тем счастливее человечек будет в дальнейшем.

В каждом доме, за время его существования складывается свой ритуал. Дом привыкает к своим жильцам, начинает жить в их ритме. Его энергетическая структура изменяется под влиянием традиций. Ведь, по большому счету, традиция - это не только семейный уклад, но и отношения, которые складываются между членами семьи. Эти-то отношения и укладывает дом. Часто следование традициям помогают нам жить. Важно одно: семейные традиции и ритуалы не должны быть громоздкими и надуманными. Пусть они входят в жизнь естественно.

А ещё семейные традиции и ритуалы:

* позволяют ребёнку ощущать стабильность жизненного уклада: « при любой погоде» в вашей семье состоится то, что заведено;
* дают ему чувство уверенности в окружающем мире и защищённости;
* настраивают кроху на оптимизм и позитивное восприятие жизни, когда «каждый день – праздник»;
* создают неповторимое детское воспоминание, о которых малыш будет когда-нибудь рассказывать своим детям;
* позволяют ощутить гордость за себя.

У некоторых семей нет своих семейных традиций и семейных праздников. Не следует ссылаться только на острый дефицит времени. Эта причина поверхностная, истина на много проще и печальней: вероятно этим людям не о чем говорить между собой. Такой дом совсем не прочен. Каждый праздник должен иметь своё лицо, в семье должны быть праздники, и к ним нужно готовиться. Создайте свои семейные традиции и бережно храните их! А будет ли это сложные для исполнения семейные спектакли, особое новогоднее блюдо, или ваша «семейная» песня, исполненная за праздничным столом или под ёлкой, не столь важно. Главное, чтобы через много-много лет ваш уже повзрослевший ребёнок с радостью вспоминал семейный Новый год и хотел в собственной семье возродить традиции семейного дома.

Самая лучшая традиция, связанная с днём рождения ребёнка и отмечается этот день как самый лучший праздник! Многие взрослые с грустью вспоминают, что в их семье «было не принято отмечать дни рождения». Пусть ваш малыш никогда не произнесёт эту печальную фразу!

Вместе с ребёнком можно заняться составлением генеалогического дерева или начать собирать какую-нибудь коллекцию**,**простор для фантазии безграничен! Главное - почувствовать, что это действительно «ваше» и приносит радость всем членам семьи. Прекрасно, если по выходным все собираются на семейный обед или ужин. Главное, чтобы это не было унылым поеданием деликатесов, а запомнилось аппетитным запахом вкусных блюд и улыбками домочадцев.

Празднование Нового года – идеальный семейный праздник! Любой взрослый превращается в ребенка в тот момент, когда лезет под елку за своим подарком или наряжается в костюм для домашнего спектакля. А дети (сегодняшние и вернувшиеся в страну детства взрослые) всегда найдут общий язык, поймут друг друга, забудут о взаимных обидах и непонимании.

Гордостью и хранителем семейных преданий и  реликвий, отражением истории семьи всегда являлся семейный альбом. С момента появления фотографий в каждой семье собирались и бережно хранились запечатлённые мгновения её жизни. Фотографии любовно и многократно рассматривались самими [владельцами](https://pandia.ru/text/category/vladeletc/) альбома, с гордостью демонстрировались гостям. Современная жизнь внесла в этот процесс технологический прорыв. Мы теперь фотографии храним в компьютере и большей частью в виде безликих файлов и папок. Традиции семейного альбома  это не только фотографии. Это и документы семейного архива, это пожелания семье и её членам от друзей и знакомых. Это и первый рисунок ребёнка, и «ваша записка, в несколько строчек», и эти смешные бирочки на  верёвочке с фамилией новорождённого. Семейные династии - это тоже традиция. Несколько поколений врачей, инженеров, художников, рабочих, учёных, артистов в одной семье – это гордость страны.

Несмотря на то, что традиция семейного чтения в России была практически утрачена, именно в нашей стране семейное чтение имеет удивительную историю развития.

Крайне сложно формировать семейную традицию, если дети выросли и уже сформировали общее отношение к семье. Другое дело, молодые семьи, где родители вольны показать ребенку всю красоту мира, окутать его любовью и сформировать надежную жизненную позицию на протяжении всей жизни. Начните с малого - чтение на ночь. Даже если ваш ребенок еще слишком маленький, чтобы понимать то, что вы ему говорите, только звук вашего голоса будет для малыша необыкновенно полезен. Старайтесь уделять время для выбора сказок. Каждая книга должна учить ребенка, воспитывать его.

Раннее приобщение детей к обсуждению всех вопросовсемейной жизни – давняя хорошая традиция.

В некоторых семьях стало привычным *за вечерним чаем,* когда собирается вся семья, обсуждать события прошедшего дня. Мать и отец рассказывают, обмениваются впечатлениями. Такая возможность предоставляется и детям. Совместно обсуждаются планы отдалённого и ближайшего будущего.

Всё большую популярность приобретает обычай совместного проведения летнего отдыха**.**Наилучшая школа жизни – разбор собственных ошибок. Если это стало правилом в семье, дети, конечно, приобщаются к манере обязательного беспристрастного анализа своих поступков.

И главное в детстве – чтобы оно у ребёнка было. Старайтесь знать меру: чрезмерно строгие правила, по которым живёт семья, не оставляющие детям никакой «свободы маневра», перенапрягают детскую психику. Отсутствие же устойчивого домашнего уклада и предсказуемых домашних ритуалов, успокаивающих малыша своей непременной обязательностью, - передают ребёнку ощущение незащищённости дома и шаткости вселенной. Пусть каждый день в Вашей семье будет похож на маленький праздник!

**Лекция для родителей.**

**«Психологический климат в семье,**

**как основа формирования личности ребенка».**

Детская пора - самый важный период в жизни каждого человека, и как пройдет их детство в основном зависит от взрослых – родителей, воспитателей и учителей. Семья не только дарит человеку жизнь, но и образует первичную окружающую среду в развитии ребенка. Она позволяет получить человеку свой первый социальный опыт, т.к. общение ребенка с родителями это взаимодействие с окружающим миром. На развитие личности, на ее становление влияют все члены семьи, а не только мать и отец. Воспитание в семье более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание, т. к. основой его является родительская любовь к детям, вызывающая ответные чувства детей к родителям». Очень важно, чтобы ребенок воспитывался в доброжелательной, спокойной атмосфере. Чтобы у членов семьи не было разногласий по поводу методов воспитания, чтобы ребенок не был свидетелем конфликтов внутри семьи. У ребенка должно присутствовать ощущение безопасности и комфорта. Он должен знать, что его семья является для него источником утешения в минуты отчаяния и волнения. Если его любят, с ним считаются, разговаривают, играют, то он открыт для общения, энергичен, любознателен, здоров и счастлив. У него активно происходит развитие интеллекта, чувств, воли. Семейная атмосфера в большей степени способствует развитию у ребенка основных ценностей, моральных и культурных норм поведения. В семье дети учатся социально-одобряемому поведению, приспособлению к окружающему миру, построению взаимоотношений, проявлению эмоций и чувств. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда. Развитие ребенка осложняется в тех семьях, где отсутствует гармония. Тогда семейное воспитание становится неблагоприятным фактором формирования личности. Незнание родителями возрастных и характерологических особенностей своего ребенка, может привести как к деформации межличностных отношений  (родитель-ребенок), так и к нарушению взаимоотношений как с учителями так и со сверстниками. Так же многие родители в методах воспитания стремятся вымуштровать ребенка в соответствии с принятыми в обществе представлениями о том, каким должен быть идеальный ребенок.  Во взаимоотношениях с детьми родители не всегда учитывают его чувства, мысли, представления, побуждения и потребности. Бытовые проблемы и загруженность на работе сказываются на родителях, а это в свою очередь на детях. Родители искренне любят детей, но многие не умеют свою любовь проявить. Они знают, что ребенку нужны одежда, дом, еда, образование, любовь. Секрет любви к ближнему и к детям прост: это безусловная любовь, независящая от преходящих моментов (поступков, возраста и так далее). Нужно любить независимо ни от чего.

Воспитание внутри семьи продолжается на протяжении всей жизни человека. Его влияние, каким - бы оно ни было положительным либо отрицательным,  человек испытывает везде, где бы он ни был.  И, находясь в школе, ребенок мысленно связан с домом, с семьей, с множеством волнующих ею проблем. Если психолог работает только с детьми, без взаимодействия с родителями, тогда его помощь будет недостаточно эффективной, т.к. чувство уверенности в себе и своих силах, чувство собственного достоинства, собственной значимости -  важнейшие составляющие формирующейся личности, которые возникают, прежде всего, благодаря родителям. Триада  «психолог-учитель-родитель», в создании которой психолог занимает активную позицию  особенностей развития детей и создания условий не только для наиболее полного раскрытия возможностей каждого ребенка как в познавательной, так и в эмоционально-волевой сфере, но и для сохранения психологического здоровья детей, предупреждения эмоциональных расстройств, снятия психологического напряжения всех участников образовательного процесса. Работая только с ребенком, психолог может снять остроту симптомов какого-либо эмоционального нарушения, не влияя при этом на первопричину. Без взаимодействия психолога с родителями ребенка невозможно получить «эффекта переноса», а именно, поддержки и закрепления нового эмоционального опыта и навыков, наработанных ребенком в процессе его занятия с психологом, в реальный контекст его жизни в родительской семье. В случае  не взаимодействия психолога с семьей, сама работа с ребенком имеет кратковременный эффект, а общая тенденция профилактики эмоционально-личностных нарушений у детей сводиться к минимуму.К сожалению, психолог встречается с родителями по их собственной инициативе чаще всего уже тогда, когда и сам ребенок и система детско - родительских отношений нуждаются не в профилактической, а в серьезной коррекционной работе. В целом же уровень мотивации родителей на какую-либо совместную работу с психологом довольно низок. Это может быть связано как с недостаточно сформированным уровнем доверия к специалисту, так и с невысоким уровнем психологической грамотности родителей. Включение родителей в систему «психолог-учитель-родитель» представляется крайне важным звеном в создании благоприятных условий для развития детей. Диапазон возможных форм работы с родителями достаточно широк и выбор той или иной формы определяется требованиями конкретной ситуации. То и проведение индивидуальных консультаций психолога с родителями, и проведение лекций, практикумов по определенной тематике, а также занятий с элементами тренинга. Конечно же, взаимодействие с родителями в процессе индивидуальной работы помогает родителям разобраться в сути трудностей, связанных с детьми. Но все-таки, как показывает практика, реальное воздействие на характер детско-родительских отношений при этом невелико. Просветительская же работа (лекции, выступления на родительских собраниях) часто не достигает поставленных целей, т.к. узнав, что они что-то делают «не так», родители лишены возможности обучиться практически способам, более оптимального общения с ребенком. Групповая форма психологической работы в данном случае обладает большей эффективностью, т.к. решая задачи, просвещения родителей и помощи (более четкого определения проблем взаимоотношения с детьми, что необходимо для коррекции позиции родителей по отношению к ребенку), в процессе группового занятия родители имеют возможность обучиться навыкам адекватного взаимодействия с детьми. После групповых занятий с элементами тренинга значительно увеличивается количество обращений родителей за консультацией к психологу, что, несомненно, связано с расширением диапазона доверия и безопасности между психологом и родителями, и осознанием того, что психолог реально может помочь в решении. От уровня психологической компетентности родителей зависит успешность и результативность в процессе формирования личности ребенка, т.к. воспитание юного поколения всегда было и остается основной функцией семьи, а развитие ребенка органически вписано в ее жизнедеятельность. Основной целью детского психолога является психологическое просвещение. В основу которого, входит знакомство родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка.

**Консультация**

**«Помощь учащихся в преодолении трудностей обучения и характерные причины их возникновения».**

Учеба - занятие непростое. Сегодня без знаний и навыков невозможно обеспечить себе полноценную жизнь и найти работу. Вне зависимости от того, идет речь о школе или о другом учебном заведении, учащемуся в любом случае придется сталкиваться с многочисленными трудностями, как в плане усвоения учебного материала, так и в плане сдачи всевозможных зачетов и экзаменов. Так как же преодолеть трудности в обучении?

Для того чтобы справиться с трудностями в учебе, необходимо выявить причину их возникновения. Подумайте, что мешает вашему обучению. Возможно, вы недостаточно внимания уделяете самостоятельной подготовке. Может быть, вы устали и поэтому плохо воспринимаете новый материал. Помните, что не разобравшись в сути проблемы, вы не сможете ее решить.

Обратитесь за помощью к преподавателю, попросив позаниматься с вами индивидуально. Работая с преподавателем наедине, вы будете иметь возможность задавать вопросы по ходу объяснения материала, а ему будет проще контролировать процесс.

Весь процесс обучения можно разделить на несколько вполне ясных частей. На первом этапе вы должны научиться ставить задачи на весь период обучения (например четверть), затем ставить еженедельные и ежедневные задачи. Эффективное использование времени - залог успеха. Составьте себе примерный план дел, которые нужно выполнить "сегодня". Тогда вы станете более эффективными, как в процессе обучения, так и в жизни.

Не стоит забывать о том, что для решения любой проблемы необходимо пользоваться определенными средствами (инструментами) и обладать конкретными навыками (уметь применять свои знания). Если вопрос эффективного распределения времени решен, нужно правильно выбрать средства и узнать, какие же знания вам нужны. Спросите совета у специалистов, преподавателей или получите необходимую информацию в Интернете.

Если вы узнаете, что конкретно от вас требуется, можно приступать к решению учебной проблемы. Постарайтесь решать ее постепенно, от простого к сложному. Выбор необходимой учебной литературы в большинстве случаев является залогом успешной учебы.

Очень распространенной ошибкой является чрезмерная сосредоточенность на учебе. Без активного отдыха, общения, спорта и полноценного сна немыслим эффективный процесс обучения.

Больше времени уделяйте  самообразованию. Читайте книги, чем шире будет ваш кругозор, тем проще будет учиться.

Следите за своим рационом. Особенно эта рекомендация актуальна в осенний и весенний периоды, когда люди получают с пищей недостаточное количество витаминов. Помните, что для нормального функционирования мозга, организм должен получать необходимые ему вещества. Ешьте орехи, овощи и фрукты, богатые антиоксидантами, защищающими мозг. Не стоит забывать и о продуктах с высоким содержанием белка – молоке, мясе и яйцах.

Помните, что лучше прочитать на сто страниц меньше, но вовремя лечь спать. Уставший человек все равно плохо понимает прочитанное. Хотя запомнить материал легче именно в вечерние часы. Найдите оптимальное время для отхода ко сну, чтобы всегда высыпаться. Мозгу необходим полноценный отдых. Не спешите. Если не лениться, то все получится!

**Лекция**

**«Психологические особенности подросткового возраста: трудности и влияние на отношения детей и родителей».**

Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими.

Все то, к чему подросток привык с детства — семья, школа, сверстники, — подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл. «Вызов взрослым — не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению» (Ч. Шелтон). Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент — отчуждение, т. е. дисгармония отношений в значимых содержательных областях. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях и ее совокупным результатом являются сложности при «врастании» в новые содержательные области. Дисгармония отношений возникает тогда, когда подросток выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти (врасти) в новые сферы жизни. В таких условиях подросткам необходимы те качества, отсутствием которых они и характеризуются. Подростковый возраст разделяется на младший подростковый и старший подростковый кризисом 13 лет. Хотя как по сути, так и по характеру происходящих в этом возрасте перемен, подростковый возраст в целом является кризисным.

Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8—11 раз. Центральные новообразования: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство «взрослости», переоценка ценностей, автономная мораль.

**Мышление**

При переходе от младшего школьного возраста к подростковому должно качественно измениться мышление школьника. Суть изменения - в переходе от наглядно-образного мышления и начальных форм словесно-логического к гипотетико-рассуждающему мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщённости и абстрактности.

Необходимым условием формирования такого типа мышления является способность сделать объектом своей мысли саму мысль. И именно в подростковом возрасте появляются все условия для этого. В 12-13 лет у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, в размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии.

развития учащихся средней школы, начиная с младшего подросткового возраста.   
В моральной сфере две особенности заслуживают пристального внимания:

- переоценка ценностей;

- устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА***

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации не включенности в группу сверстников (если все против меня — я против всех), надеются на неопределенное светлое будущее, бравируют своей независимостью, приверженностью материальным интересам, испытывают потребность в общении.

Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности.

***Отношения с родителями***

Сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остается значимой и оказывает сильное влияние на формирование личности. Старшие подростки впервые «открывают для себя родителей» и начинают предъявлять им чрезвычайно высокие требования. В подростковом возрасте отношение к семье в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:

- появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых;

- эмоциональные связи с семьей ослабевают;

- родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план;

- в целом уменьшается влияние семьи, хотя, по сути, она остается важной референтной группой.  Тем не менее, появляются ростки нового позитивного отношения к родителям, как и в целом к взрослым развивается эмпатия, стремление помочь им, разделить с ними радость и горе. Взрослые же, как показывают исследования, в лучшем случае сами готовы проявить сочувствие по отношению к подростку, но совершенно не готовы принять подобное отношение с его стороны (Н. Н. Толстых).

***Отношение к сверстникам***  Общая мотивация подростка смещается на общение. Здесь возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению. Примерно с 12 лет у подростков начинает интенсивно развиваться личностная и межличностная рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении в особенностях собственной личности. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

Почему этот возраст трудный?

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Период развития охватывает возраст с 10-11  до 14-15 лет.

Чаще всего трудности связывают с половым созреванием. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков могут возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия, многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими из-за несовпадения темпов роста разных частей тела. Возраст, в котором появляются первые признаки полового созревания, равно как и последовательность появления этих признаков, колеблется в значительных пределах. Следствием переживаний по этому поводу может быть заниженная самооценка. Подростку нелегко удерживать субъективное ощущение целостности и стабильности своего «Я», или чувство идентичности, что в свою очередь порождает множество личных проблем.

Даже  совершенно здоровых подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций. Этот возраст настолько богат конфликтами и осложнениями, что некоторые исследователи склонны рассматривать его как один сплошной затянувшийся конфликт, как «нормальную патологию».

Все это требует от взрослых пристального внимания к каждому подростку, предельной тонкости, деликатности, вдумчивости и осторожности при работе с ним.

**Основные проблемы возраста.**

1. ***Общение со сверстниками***. Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. Привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками. Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Для некоторых это стремление может выражаться в желании  занять в группе место лидера, для других – быть признанным, любимым товарищем, для третьих – непререкаемым авторитетом в каком-либо деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом поведения детей в средних классах. *Как показывают исследования, именно неумение, невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности и даже правонарушений*. Субъективная значимость для подростка сферы его общения со сверстниками значительно контрастирует с явной недооценкой этой значимости взрослыми, особенно учителями. В то время как для подростка переживания по поводу общения со сверстниками наиболее значимы, учителя полагают, что в центре переживаний подростков оказываются переживания по поводу общения с учителями, а родители считают, что подростки более переживают  по поводу общения с родителями.

**Динамика мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового возраста**.

*Динамику мотивов общения*можно представить схематично следующим образом.

Если в 5 классе доминирующим мотивом общения со сверстниками является простое желание *быть в их среде,*  то уже в 6-7 классах на первое место выходит мотив *занять определенное место в коллективе*сверстников.

В 8-9 классах центральным становится стремление подростка к *автономии в коллективе сверстников и поиск признания ценности собственной личности в глазах сверстников.* Анализ показывает, что  у многих подростков оказывается фрустрированной потребность «быть значимым в глазах сверстников», что приводит к тяжелым переживаниям.

Содержание общения младших подростков сосредотачивается главным образом вокруг вопросов учения и поведения, а старших – вокруг вопросов личностного общения, развития индивидуальности. На этом фоне у 8-9-классников возрастает критичность по отношению к собственным недостаткам, которые могут сказываться в общении с другими людьми. Подросток в этом возрасте нуждается в помощи взрослого, но взрослые чаще всего не воспринимают его проблем.

Учителю и родителю необходимо развить способность к «децентрации», способности увидеть проблемы общения подростка со сверстниками не только «со своей колокольни», но и  глазами самого подростка.

2. ***Подросток и взрослые***.

Первый источник этой проблемы – непонимание взрослыми внутреннего мира подростка, взрослые явно недооценивают значение сферы общения со сверстниками для подростка.

И родители, и учителя подростков в большинстве своем не умеют ни увидеть, ни учесть в практике воспитания того быстрого, интенсивного процесса взросления, который протекает на протяжении подросткового возраста, всеми силами пытаются сохранить ***«детские» формы контроля***, общения с детьми. Особенно остро это проявляется в старших подростковых классах, учащиеся которых испытывают огромную потребность  в общении с взрослыми

**«на равных**», редко имея возможность ее удовлетворить. Результатом становится противопоставление себя, своего «Я» взрослым, потребность в автономии.

Взрослые, видя взросление подростка, чаще всего замечают  в этом процессе только его негативные стороны: подросток стал «непослушным», «скрытным» и т.п. – и совершенно не замечают ростки позитивного, нового.

Одним из таких ростков является развитие в подростке способности к *эмпатии по отношению к взрослым,*стремление помочь им, поддержать, *разделить* их горе или радость. Взрослые в лучшем случае сами готовы оказать сочувствие и сопереживание по отношению к подростку, но совершенно не готовы *принять* подобное отношение с его стороны. Понятно, почему это происходит, - для того чтобы принять это отношение подростка, как раз и необходимо быть с ним «на равных». Получается, что взрослые стараются только что-то давать подростку, не желая, да и не умея, ничего взять.

Характер общения с учителями и субъективного отношения к нему изменяется на протяжении подросткового возраста. Если ведущим мотивом общения младших подростков является стремление получить поддержку, поощрение *учителя за учение, поведение и школьный труд, то в старшем  подростковом возрасте – стремление к личностному общению с ним*. Начиная с 7 класса, подростков все больше волнуют профессиональные и личностные качества педагогов. Причем если профессиональные качества педагогов подростков в целом устраивают, то личностные – нет. Эта неудовлетворенность личностными качествами педагогов воспринимается подростками чаще всего как проблема «справедливости» учителя. Однако, несмотря на неудовлетворенность подростков личностными качествами учителя, они все равно стремятся к общению с учителем. Учителя, как правило, этого не понимают. Таким образом, с возрастом складывается ситуация *нарастания*у подростков потребности в личностном общении с педагогами и – невозможности ее удовлетворения.  Так расширяется зона конфликтов.

3***. Подросток-школьник***. При всей важности общения все же основу социальной ситуации развития современного подростка составляет то простое и очевидное обстоятельство, что он – школьник.

Главное общественное требование к подростку – овладеть определенной суммой знаний, умений и навыков, без которых  невозможно его дальнейшее полноценное участие в жизни общества.

Снижение успеваемости, часто наблюдаемое в средних классах школы, может быть порождено самыми разными причинами

Если у детей младшего школьного возраста неуспеваемость может быть в большинстве случаев преодолена в ходе углубленных занятий с педагогом, причем повышение успеваемости ведет, как правило, к улучшению общения ребенка  с товарищами, то в подростковом возрасте все как бы меняется местами. *Нельзя, «вытаскивая» успеваемость, решить все другие личностные проблемы подростка. Можно сделать лишь наоборот: решая личностные проблемы подростка, помочь повысить успеваемость.*

Наиболее массовой причиной плохого усвоения знаний в средних классах является *отсутствие адекватной мотивации учения*, т.е. нежелание учиться.

4. Самопознание, самореализация, самораскрытие. Анализ содержания и динамики переживаний подростков на протяжении этого возраста говорит о том, что и для младших, и особенно для старших подростков характерны переживания, так ли иначе связанные с их отношением к себе, к собственной личности. Но вот что примечательно. Почти все переживания, относящиеся к процессу познания подростком себя, оказываются *отрицательными.* *Количество таких переживаний с возрастом все растет. Есть все основания думать, что это не просто некоторая возрастная характеристика развития самосознания, а результат усвоения подростком тех представлений и оценок, которые имеют на его счет окружающие взрослые, прежде всего учителя и родители*.

Исследования показали, что важно для личностного самоопределения, для становления личностной самоидентичности опираться именно на положительные стороны своего «Я». *Очень важно научить подростка не только видеть свои недостатки – он и так, как мы неоднократно отмечали, во всем винит себя, - но и понимать, видеть, уметь опираться на свои достоинства, на сильные стороны своей личности, характера.*

Однако есть область переживаний, связанной с собственной личностью, которые носят только положительный характер, - это область переживаний, связанных с самореализацией, с активной работой самого подростка по развитию собственной личности: «Я всегда радуюсь, если могу побороть свою лень». В подобных переживаниям отражается чрезвычайно конструктивная линия в развитии личности человека – процесс самореализации. К сожалению, взрослые не только не помогают обычно развитию этого процесса,  но и вообще не думают, что у подростков есть подобные переживания, подобные стремления.

5. Половое созревание и психосексуальная идентичность. «Самая основная из всех особенностей переходного возраста, - писал Л.С.Выготский, - состоит в несовпадении трех точек созревания: половое созревание начинается и завершается раньше, чем наступает окончание общеорганического развития подростка, и раньше, чем подросток достигает окончательной ступени своего социально-культурного формирования. Подросток, созревший в половом отношении настолько, что всякая разница между взрослым организмом и юношеским с этой стороны совершенно уничтожается, является еще в это время существом, которое далеко не приблизилось еще к завершению двух других процессов развития: общеорганического и социального».

6. Кризис 13 лет  и посткризисный период. Традиционно трудности подросткового возраста принято связывать с так называемым «кризисом 13 лет», когда ломка старых психологических структур *приводит к взрыву непослушания, грубости, трудновоспитуемости ребенка*.

Основную причину столь бурных поведенческих проявлений  многие психологи видят  в том, что взрослые не перестраивают своего поведения в ответ на формирующееся у **подростка «чувство взрослости»,** его стремление к новым формам взаимоотношений с родителями и учителями. Другие авторы рассматривают кризис 13 лет как прямое отражение процесса полового созревания, считая его мало связанным с особенностями воспитания. Наконец, третьи полагают, что этот кризис вообще далеко не обязателен, что у многих подростков его просто не бывает.

Однако суть кризиса, по Л.С. Выготскому, не столько в ярко выраженных его проявлениях, сколько в глубоком, качественном изменении процесса психического развития. Исследования показывают, что в возрасте 12,5-13 лет происходит резкая смена всей системы переживаний подростков – как их структуры, так и содержания.

Ошибкой является то, что родители и учителя не умеют опираться на то *положительное, конструктивное, что есть в каждом подростке,* а пытаются лишь «бороться с недостатками». 

**Чтобы не утратить доверия.**

*Самое протестное, непредсказуемое и противоречивое поведение возникает с двенадцати до семнадцати лет с отклонениями в обе стороны.*

Осознание ребенком своей индивидуальности происходит неожиданно для всех. И, к сожалению, не всегда безболезненно. На фоне бурной физической и гормональной перестройки однажды он не узнает своей внешности, потом удивляется мотивам собственного поведения и ходу мыслей. Это сложное состояние.

*Редко переоценка себя меняется в сторону повышения.*

*Иногда она заканчивается самоотчуждением, депрессиями, неврозами и комплексами.*

Подростки переживают эти состояния крайне болезненно. Иногда дело доходит до суицидальных попыток.

***Отношение к себе — очень тонкое и ранимое чувство.***

Даже у взрослых самооценка колеблется от плюса к минусу ежедневно, а что говорить о подростке, который не знает, чего от себя можно ожидать. А с чем — лучше не беспокоить.

Во время возрастной перестройки человек, не узнавая себя, получает «кота в мешке». С этим связаны кажущиеся беспричинными колебания настроения, желания, мотиваций и точек зрения.

Подросток часто «на ровном месте» становится растерянным, подавленным, угрюмым, раздражительным, агрессивным или гневливо веселым. Эти перемены происходят спонтанно — без его активного участия. Он реально не понимает, что с ним происходит, почему настроение испортилось и все стало раздражать. Чего хочется, и чего ожидать от себя в будущем.

*В этот период возникают проблемы общения, страхи, сложные комплексы, недооценки-переоценки, сомнения, навязчивости, которые нередко сопровождают человека долгие годы.*

Все вышесказанное родителям нужно знать обязательно, чтобы не осложнить и так нелегкий период. Нужно вести себя корректно: не возмущаться и обижаться, а стать особенно внимательными и тактичными.

Категорически нельзя допускать фразочек типа «от хама слышу», «у нашего усы как грязь под носом», «сын стал долговязым, как жердь», «с прыщами тебя замуж никто не возьмет» и так далее.

Целый мешок пошлости позволяют себе отпускать взрослые, которые уже забыли свой подростковый период и не хотят понять, что происходит. Они навязывают ребенку идеи ущербности, как будто тот виноват в том, что кожа лица стала проблемной, появилась растительность, поломался голос, а нос распух.

***Будьте внимательны к ребенку и меняйтесь с ним сами.***

**Рекомендации :**

1. Подросток не терпит сюсюканья и фальши. Если стоя к нему спиной, беседуя по телефону или вечерами занимаясь «работой, прихваченной с работы», вы спрашиваете у него»как дела?», то ответ услышите такой же — из-за плеча, пустой и ничего не значащий.

Конкретный, доброжелательный, открытый и искренний период в жизни человека закончился в пяти — восьмилетнем возрасте, когда на вопрос «как дела» он рассказывал про дела, про мысли и планы. Теперь об искренности можно мечтать и зарабатывать ее встречной искренностью, вниманием и терпением.

2. Не обижайтесь на невнимание и вечную занятость подростка. Во первых, посмотрите на себя. Сколько времени вы ему уделяете? Во-вторых, друзья для подростка, действительно, значат очень многое, если не все. Его друзья доверия теперь имеют больше вас. Знайте это и принимайте, как аксиому. Иначе улетите в те проценты родителей, которые доверие утратили вовсе.

3. Не расспрашивайте ни о чем с пристрастием, раздражительностью и осуждением, особенно когда чувствуете ответное напряжение и отпор. Подождите немного, пока эмоции успокоятся.

Дайте понять, что вам искренне интересно, с каким счетом закончилась игра, кто победил в кастинге и какого цвета у подружки туфли. Ваша корона не упадет, если вы снизойдете до интересов ребенка, даже если они вам не интересны.

4. Разговаривайте с человеком лучше меньше, да лучше: не спеша, спокойно, сдержанно и с уважением. По другому не стоит — «наломаете дров» недоверия, разгребать которые подросток не будет. Это будет ваш «лесоповал», который раздавит остатки доверия окончательно.

5. Делитесь с подростком своими планами. Пусть он критикует вас и дает наивные советы, но он должен учиться участвовать, сопереживать, принимать решения и отвечать за них. Пусть вы станете «подопытным кроликом» и явитесь на вечеринку к шефу в кофте кислотного цвета! Зато выбрала ее для вас дочь!

6. Спрашивайте человека, как он себя чувствует не только тогда, когда он заболевает. В организме подростка многие процессы происходят впервые, поговорите с ним и узнайте, что его волнует. Даже если полгода назад вы и получили на свой вопрос отрицательный ответ. Изменения происходят постоянно, поэтому вопросы тоже должны обновляться. Девочку не могут не беспокоить набухающие груди, а мальчика — утренние поллюции. Расскажите ребенку, что это такое. Физиологические подробности взрослеющего организма он должен узнать от вас, а не от «консультанта в подворотне». Тоже самое относится и к сексуальной жизни, которая когда— нибудь начнется, хотим мы этого или не хотим.

7. Хвалите человека чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Критиковать, конечно, нужно. Но этому нас учить не нужно. А вот похвалы от нас зачастую не дождешься, как будто от нас убудет. Это неправильно.

*Поддерживайте его. Поверьте — с поддержкой, одобрением жить легче.*

Вспомните себя: если мама вам вслед улыбалась, то вы сворачивали горы. Случаи, когда вам вслед летели упреки и обвинения, запомнились на всю жизнь и остались на душе тяжелым осадком на всю жизнь.

8. Будьте терпимыми и любящими как тогда, когда ваш ребенок только появился. Подростковый период не долгий, он непременно кончится. Повзрослев, человек обязательно оценит ваше мудрое поведение и будет благодарен за чуткость.

9.Не нужно приставать с расспросами. Если на ваш десятый «почему молчишь», вам отвечают «хочу и молчу», этот вопрос, как и Дашу, временно можно оставить в покое. Нужно найти лучший момент. Он обязательно найдется.

*Настроение даже у здорового человека ровным не бывает.*

Оно зависит от количества гормонов в крови человека. Гормоны поступили — настроение повысилось, через два часа они израсходовались, настроение от повышенного становится ровным, затем несколько пониженным, затем происходит новый выброс гормонов в кровь, который снова повышает настроение.

*10.Говорите с подростком как с умным человеком, мнение которого вам важно. Фальши человек не потерпит, потому что он только что вышел из детства — где лжи, интриг, цинизма не было.*

Подросток входит во взрослую жизнь без иммунитета от лжи, интриг и цинизма. Он еще не знает, как поступать в сложной ситуации. Поэтому он или не поступает никак, или ведет себя, на наш взгляд, неадекватно. Это от неопытности!

Как часто мы видим подростков, смело рассуждающих на серьезные темы, широко жестикулируя и зная все на свете. Они чувствуют себя взрослыми, пробуют новую манеру поведения, пытаются кому-то соответствовать и ищут себя. Поиск увенчается успехом, если человека в этот период не судить, а говорить с ним на равных.Конечно, стоит пресекать сквернословие, агрессивные тенденции, лишнюю раскрепощенность и вульгарность. Все так же — как у взрослых. Подросток — это неопытный взрослый.

*11.Не удивляйтесь неожиданным интересам.*

Если они не слишком материально затратны, не противоречат генеральной линии вашего воспитания, не несут за собой рисков и травм, поддержите их и проявите искренний интерес. Может вам самим, понравится идея спуститься по реке на байдарке или научиться играть на барабанах. Приветствуйте все, что не несет душевной разрухи, пристрастия к алкоголю и психоактивным веществам. Что сделает ваши отношения прозрачными и доверительными. Главное, это контакт. Говорите с ребенком, говорите.

Без запретов, конечно, обойтись сложно, потому что у подростков нет чувства опасности. Они только что из детства, где везде перед ними стелили соломки. Но избегайте криков, истерик и оскорблений. Чувствуете, что не сдерживаетесь, уйдите в ванну, умойтесь холодной водой и отдышитесь. Все, что вы выкрикните — будет использовано против вас. Поэтому — крепитесь.

Но если не удалось сдержаться, вы наговорили лишнего — извинитесь. Чтобы человек тоже понимал, что за слова и поступки нужно отвечать. Извиняться — не стыдно. Раскаиваться — можно. Нужно быть собой и не обижать окружающих.

***Помните: ни одно слово, сказанное вами с любовью, вниманием и заботой, не замеченным не окажется. Рядом с вами растет умный, тонкий и неопытный человек. Если вы не станете дополнительным стрессом, то подростковый возраст пройдет гладко.***

**Консультация для родителей**

**«Типичные конфликтные ситуации с ребенком и пути их преодоления».**

Ссоры, конфликты, драки – неизбежное явление детской группы. Одни дети ссорятся лишь изредка, другие постоянно конфликтуют со сверстниками, не умея находить выход даже из самых простых ситуаций. На этапе дошкольного детства происходит становление позиций ребёнка в общении со сверстниками и взрослыми. Взаимодействие, как в детском коллективе, так и в семье представляет собой источник многих конфликтов.

Так что же такое конфликт? Соглано психологического словаря «конфликт» – это столкновение интересов участников, борьба за любые возможные ресурсы (внимание кого-либо, статус в группе), отстаивание себя, своих интересов. Выделяются несколько групп детей, склонных к конфликтам во взаимодействии со сверстниками.

Первая группа – «Я всегда прав!» Такие дети чаще других являются инициаторами конфликтных ситуаций. Во взаимодействии со сверстниками они открыто и жёстко доминируют, отвергая любые предложения другого ребёнка, стараются стать предметом всеобщего внимания.

Вторая группа – «Я лучше других!». Такие дети конфликтуют так же часто и эмоционально. Они ярко демонстрируют своё превосходство, стремятся привлечь внимание к себе.

Третья группа – «Я взрослый,  я – главный». Это дети - лидеры. Взаимодействие с ровесниками, в основном, строится на запретах. Принимают их предложение только в том случае, ели оно им выгодно.

Четвёртая группа – «Я за себя постою». Осторожные в контактах с окружающими, боятся ущемления своих интересов. Общаясь со сверстниками, такие дети стараются себя проявить в любой деятельности, пытаясь показать и доказать свою состоятельность.

Пятая группа – «Я хороший». Это наименее конфликтные дети. Они стремятся к равноправию и сотрудничеству со сверстниками, опасаются критики и отрицательных оценок со стороны окружающих.

При общем сходстве развития конфликта, переживания детей могут иметь разный характер проявления, что выражается от замкнутости и нежелание идти на контакт, вплоть до агрессии в поведении. В дошкольном возрасте агрессивность может принимать разный характер:

       Физическая агрессия – конфликтную ситуацию ребёнок разрешает при помощи кулаков.

        Устная агрессия – крик, брань, жалобы, оскорбления.

        Разрушительность – когда ребёнок преднамеренно вмешивается в игру сверстников, портит чужие вещи.

         Непослушание – протест на требования и просьбы взрослых.

На развитие конфликтности оказывают влияние личностные особенности родителей и отношение родителей к детям. Способность ребёнка конструктивно разрешать конфликтные ситуации во многом зависит от стиля общения, принятого в семье. Конфликты часто происходят у тех детей, которым не хватает внимания и заботы. Ссора в этом случае – способ привлечения внимания взрослых.

Значимое влияние на развития конфликтности оказывают такие характеристики родительского отношения, как авторитарность и властность. Ребёнок, которого постоянно ругают и критикуют, вымещает в конфликте накопившиеся чувство обиды и злости. А если при этом ребёнок видит, что его родители постоянно ссорятся друг с другом, он, вероятно просто и не представляет себе, как можно общаться без ссор и криков. Также огромное значение имеет и характер воспитания. Родителям не следует делать акцент на напряженности и непоследовательности, вплоть до попустительства. Или, наоборот, делать из ребенка кумира семьи, центром всей Вселенной. Когда он видит, что все его желания сразу же беспрекословно выполняются любящими родственниками, он ждёт такого же отношения к себе со стороны других детей и, конечно же не получает его. Тогда ребёнок начинает добиваться желаемого, провоцируя своим поведением постоянные конфликты.

Обострению конфликтности зачастую способствует соперничество между братьями и сёстрами в семье. Во многом это связано с постоянным сравнением родителями детей друг с другом.

Конечно, семейная ситуация оказывает значительное влияние на формирование готовности к позитивному разрешению конфликтных ситуаций у ребёнка, но важно учитывать и личностные характеристики самого ребёнка. Таким образом, к основным причинам возникновения и развития конфликтности в дошкольном возрасте относятся:

          отсутствие и недостаточное развитие игровых умений и навыков общения;

          неблагоприятная семейная обстановка;

          личностная предрасположенность к конфликтам.

Симпатию и признание сверстников получают дети, проявляющие в поведении умения помочь, подбодрить, вселить уверенность в себя, умение радоваться успехам других, внимательно слушать и т.д.

Отрицательное отношение и непризнание вызывают дети:

              агрессивные, конфликтные. враждебно настроенные;

              пассивные, необщительные, замкнутые, неуверенные в себе;

              дети с ярко выраженными эгоистическими наклонностями.

Необходимо обсуждать с детьми реальные конфликтные ситуации. Смысл такого обсуждения заключается в помощи детям выявлять возникшую проблему, высказать свои идеи по её разрешению, принять приемлемое для всех в этой ситуации решение и взглянуть на него со стороны после того, как конфликт исчерпан. Совместное с детьми обсуждение конфликтных проблем способствует выработке у них умения самостоятельно налаживать взаимоотношения со сверстниками, даёт чувство уверенности, формирует положительную самооценку и уважение к другому человеку.

Обсуждая ситуацию конфликта, взрослый должен вести себя не как судья, а как помощник. Беседа должна быть спокойной и доброжелательной. Обсуждение реальных конфликтных ситуаций способствует развитию умения их контролировать, вырабатывать продуктивные способы их разрешения.

Общие рекомендации по разрешению конфликтной ситуации между детьми:

Правило 1. Не всегда следует вмешиваться в ссоры между детьми. При необходимости постарайтесь выяснить причины конфликта и найти способы преодоления этой сложившейся ситуации.

Правило 2.  Никогда не занимайте сразу позицию одного из   ребят, даже если вам кажется очевидным, кто здесь прав, а кто виноват.

Правило 3. Приучайте детей к мысли, что, кто бы ни начал ссору, ответственность за дальнейшее развитие событий несут всегда двое. Делайте акцент не на "кто виноват?", а на "что делать?".

Правило 4. Следите за тем, чтобы дети не переходили на личности.

Правило 5. Оценивайте поступок ребенка, а не личность.

**Консультация для родителей**

**«Детско – родительские отношения».**

Фундамент личности, или стиль жизни, закладывается и прочно закрепляется в детстве. Он основан на усилиях, направляемых на преодоление чувства неполноценности, на компенсацию и выработку превосходства. Семейная атмосфера, установки, ценности, взаимоуважение членов семьи и здоровая любовь (прежде всего, матери) способствуют развитию у ребенка широкого социального интереса. Альфред Адлер (психолог и психиатр) рассматривает воспитание не только с точки зрения пользы для отдельной семьи и ребенка, но и как деятельность родителей, ощутимо влияющую на состояние общества в целом.

Современная семья включена в различные механизмы общественного взаимодействия отношений.

Необходимость поиска заработка, перегрузки на работе, сокращение в связи с этим свободного времени у родителей приводят к ухудшению их физического и психического состояния, повышенной раздражительности, утомляемости, стрессам. Свои стрессовые состояния, негативные эмоции родители нередко выплескивают на тех, «кто под руку попадается», чаще всего – на детей, которые обычно не могут понять, почему взрослые сердятся.

Согласно исследованиям, родительская жестокость имеет место приблизительно в 45% семей. А если учитывать все подзатыльники, угрозы, запугивания, шлепки и т. п., то почти каждый ребенок хоть однажды сталкивался с проявлением жестокости, давления со стороны своих родителей.

Известный российский психолог Владимир Леви написал «Семь правил для всех»

Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому. Более того, по идее, наказание должно быть полезным, не так ли? Никто не спорит. Однако наказывающий забывает подумать.

• Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, – НЕ наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай»!

• За один раз – одно! Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу, а не по одному - за каждый. Салат из наказаний - блюдо не для детской души!

• Наказание – не за счет любви; что бы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды.

• Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные, чересчур последовательные воспитатели, ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, стащил, напакостил, забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения. Риск внушить ребенку мысль о возможной безнаказанности не так страшен, как риск задержки душевного развития.

• Наказан – прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

• Наказание без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в обратную сторону!

• Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, а нашего огорчения.

Агрессивное поведение взрослых, отрицательные ценности и черты характера становятся для ребенка предметом подражания. Если обратить внимание на слова и действия ребенка, легко понять особенности взаимоотношений взрослых в семье. Замечено, что в наибольшей степени агрессивность ребенка проявляется в игре с куклами, по отношению к младшим и физически слабым детям, к животным и т. д.

Нелюбовь, неприязнь к ребенку родителей вызывает у него ощущение беззащитности, собственной ненужности и соответственно агрессивные проявления.

Родители в семье должны создать такую обстановку, которая бы способствовала личностному развитию ребёнка и психологическому комфорту, а не являлась причиной возникновения конфликтов, агрессии, жестокости. Желание детей получать от родителей ласку, должно стать нормой в детско-родительских отношениях.

Важно научить свое сердце быть чутким и добрым, окружить заботой и вниманием своих детей.

**Консультация для родителей**

**«Как подготовить себя и ребенка к ОГЭ».**

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ОГЭ, так как это первые испытания в жизни школьника. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И 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. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Так чем же родители могут помочь своему ребенку при подготовки к экзаменам? Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать». Существуют слова, которые поддерживают детей, например: *«Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».* Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации. Самое страшное для многих во время экзамена состоит в том, что они не могут «взять себя в руки». Чаще всего дети боятся преподавателей, так как не знают их. Здесь важно умение правильно общаться - установить контакт с учителем, пусть и кратковременный. Всё это сделать гораздо легче, если попытаться снизить стресс. Вы можете предложить своему ребенку представить, что он находиться рядом с приятным и умным человеком и получает от этого удовольствие. Если это не помогает и преподаватель очень страшен, пусть включит элемент юмора. Юмор, как известно, помогает здорово снизить страх. К примеру, ребенок может мысленно пририсовать преподавателю длинные ушки, симпатичные рожки, огромную бородавку на носу, повесить на него галстук в свинках или представить, как он будет выглядеть, если на него напялить платьице в оборках и цветочках. Здесь нет предела воображению! Но это во время самого процесса сдачи. А что же делать родителям с детьми до того, как этот ответственный момент настанет? 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:

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 вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше. 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. 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. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ОГЭ). Например, возьмите один из вариантов ОГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ОГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, 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 неуютно, 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 девятиклассник 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 заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Если ему лучше запоминается ночью - пусть занимается хоть всю ночь. Просто, тогда не стоит будить его в восемь утра с криком «Садись немедленно за учебник!», не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы. Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь «подкармливать» их положительными эмоциями. Ни в коем случаи не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо - какие-то праздники, отдых, путешествие. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены - и мы поедим отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр. Обязательно давайте детям, как следует выспаться (особенно в ночь перед экзаменом), включайте в их рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом. А перед экзаменом, не забудьте пожелать "Ни пуха, ни пера". Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Поэтому хочу порекомендовать вам способы для снятия этого напряжения и познакомить с приемами, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.

Способы снять нервно-психическое напряжение:

* спортивные занятия;
* контрастный душ
* стирка белья;
* мытье посуды;
* скомкать лист бумаги и выбросить;
* слепить из газеты свое настроение;
* громко спеть свою любимую песню;
* покричать то громко, то тихо;
* вдохнуть глубоко 10 раз;
* погулять по лесу;
* потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы. На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

***Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов***

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности. Вторая проблема – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно их них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» и проводится следующим образом (предложить родителям вместе выполнить данное упражнение): Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот, борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание» (выполняется вместе с родителями). Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. 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.

**Советы родителям по подготовке детей к ОГЭ.**

Успешная подготовка ребенка к ОГЭ зависит от усилий: с одной стороны,   школы, с другой - семьи.    Чем же могут помочь  родители?

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы он не был ни для кого ситуацией неопределенности.
2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы.

3.Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку, подбадривайте, хвалите за то, что он  делает хорошо.

1. Повышайте его уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
2. Не повышайте тревожность ребенка перед экзаменами. Это может отрицательно сказаться на результатах 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».
3. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, связанное с переутомлением. ( физиологическое напряжение -расстройства сна, общая утомляемость, психосоматические заболевания и т. д., эмоциональное -раздражительность, тревожность, страхи, низкий эмоциональный фон и др., поведенческое –отсутствие последовательности в действиях, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии, проявление неуважения или повышенной агрессивности по отношению к другим людям и др.).

7.Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

8.Обеспечьте дома учащемуся удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

9.Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и  сбалансированный комплекс витамин. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного  мозга.

10.Помогите детям распределить материал подготовки к экзаменам по дням.

11.Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь материал. Достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезны схематические выписки и таблицы, упорядочивающие материал. Если он этого не умеет, покажите, как это сделать. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, кроватью и т. Д

12. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Тестовый тренаж имеет большое  значение .

13.Заранее во время  тренировки по тестам  приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у  него будет навык умения  концентрироваться на протяжении всего тестирования, то придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

1. Накануне экзамена обеспечьте ребенку  полноценный отдых, он должен отдохнуть,  как следует выспаться.
2. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующие моменты:

-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 дети 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 определенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

*Помните*: главное-это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящее условие его занятий. Поэтому 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.

**Памятка для родителей**

**"Ваш ребенок - Выпускник"**

**Выпускные экзамены** - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее. Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены - настоящий стресс. Стресс - это мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах. В этот период старшеклассники, несмотря на декларируемую взрослость, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

https://fsd.multiurok.ru/html/2017/03/28/s_58d9a28c0c955/598267_1.png https://fsd.multiurok.ru/html/2017/03/28/s_58d9a28c0c955/598267_2.png

***Почему они так волнуются?***

• Сомнение в полноте и прочности знаний

• Стресс незнакомой ситуации

• Стресс ответственности перед родителями и школой

• Сомнение в собственных способностях:  в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении  внимания

• Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

**Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?**

• Владением информации о процессе проведения экзамена

• Пониманием  и поддержкой, любовью и верой в его силы

• Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

• Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

https://fsd.multiurok.ru/html/2017/03/28/s_58d9a28c0c955/598267_3.png https://fsd.multiurok.ru/html/2017/03/28/s_58d9a28c0c955/598267_4.png

Слово **«экзамен»** переводиться с латинского как **«испытание».** И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. Выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

https://fsd.multiurok.ru/html/2017/03/28/s_58d9a28c0c955/598267_5.png

1. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
2. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
3. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
4. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка.
5. Ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
6. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
7. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
8. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
10. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
11. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

https://fsd.multiurok.ru/html/2017/03/28/s_58d9a28c0c955/598267_6.png

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

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", самое главное, снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.

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.