

Муниципальное автономное общеобразовательная учреждение
«Средняя общеобразовательные школа № 9

Сборник сценариев родительских собраний

В помощь классным руководителям и педагогам-психологам

ББК 74.9
Д 30

Д 30

Дёмина М.В., Фадеенкова И.А.

Сборник сценариев родительских собраний./ сост. М.В. Дёмина, И.А. Фадеенкова. – г. Усть-Илимск: МАОУ СОШ № 9, – 38 с.

В издании приводятся сценарии родительских собраний по актуальным темам воспитания детей. Родительские собрания посвящены особенностям адаптации первоклассников, проблемам подросткового возраста, агрессии, компьютерной зависимости, оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. Родительские собрания содержат элементы тренинговой и игровой технологий. Сценарии родительских собраний могут быть использованы как на классных родительских собраниях, так и на общешкольных.

ББК 74.9
Д 30

Дёмина Марина Валентиновна,
Фадеенкова Ирина Александровна, 2024

Содержание

От авторов

Родительское собрание «Особенности адаптации первоклассников».....	5
Родительское собрание на тему «Привычки успешных родителей»	8
Родительское собрание на тему «Профилактика агрессивного поведения у подростков».....	13
Родительское собрание на тему «Как помочь детям подготовиться к экзаменам?».....	18
Родительское собрание на тему: «Типы акцентуаций характера».....	22
Родительское собрание на тему «Особенности подросткового возраста».....	28
Родительское собрание на тему «Профилактика компьютерной зависимости у несовершеннолетних».....	34

От авторов

Современные проблемы воспитания детей тесно связаны с окружением, в котором они находятся. Ведь детская психика воспринимает одинаково быстро хорошую и плохую информацию. По сути, для ребёнка семья – это обстановка, в которой он воспитывается. Здесь он учится многому и получает знания о жизненных ценностях, формирующихся на опыте многих поколений. Сегодня жизнь устроена так, что родителям приходится много работать, иначе можно забыть о достойном существовании. Не всякая семья может обеспечить в полном объёме воспитание активной, творческой, легко адаптирующейся к новым социальным отношениям личности, которой необходимы интеллектуальные, культурные, духовные ценности. В настоящее время большинство семей озадачено решением проблем экономического, а порой и физического выживания. Поэтому наметилась тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка, да и родители во многих семьях не являются авторитетом для своих детей.

«Каждый ребенок приходит в мир, не имея ни малейшего представления ни о себе, ни о том, как взаимодействовать с другими детьми, что представляет собой окружающий мир. Всему этому ребенок учится, общаясь с людьми, в первую очередь, со своими родителями» (В. Сатир). «Проблемные», «трудные», «непослушные», «невозможные дети», так же как дети «с комплексами», «забытые», или «несчастливые», всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Родители, не владея знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка, порой осуществляют воспитание в слепую, интуитивно. Все это, как правило, не приносит позитивных результатов.

Основные задачи данного пособия - оказать поддержку родителям в острые периоды развития ребенка (адаптация, подростковый кризис, сдача экзаменов, и т. д.), научить видеть проблемы своих детей открыто и честно строить с ними взаимоотношения. Вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями, формировать активную жизненную позицию родителей, дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить различным навыкам межличностного общения. Темы сборника, предложенные для обсуждения позволяют родителям понимать и принимать своих детей такими, какие они есть, открыто и честно строить с ними взаимоотношения, конструктивно общаться.

Психологические и практические упражнения, интерактивные и диалоговые методы используемые на собраниях, позволяют создать обстановку доверия и комфорта, говорить о серьезных проблемах на простом языке, тренировать навыки бесконфликтного общения, эмпатию, рефлексии, помогают родителям стать активными участниками происходящего и сделать шаг на пути к решению личных и внутрисемейных проблем,

Данное пособие будет интересно в работе классных руководителей, опыт, возможности педагогов и психологов.

Родительское собрание на тему «Особенности адаптации первоклассников»

Фадеевкова И.А.
МАОУ СОШ № 9,
г. Усть-Илимск

Первый год обучения в школе является не только одним из самых сложных этапов в жизни ребенка, но и своеобразным испытательным сроком для родителей. Во-первых, именно в этот период требуется их максимальное участие в жизни ребенка.

Многие родители думают, что в школу их ребенок идет за знаниями. При этом важно понимать, что школа – место, где дети не только получают знания, сколько осваивают самые разнообразные навыки.

И важным моментом является психологическая готовность, или школьная зрелость, – комплекс психических качеств, которые необходимы ребенку для успешного начала обучения в школе. Если ребенок психологически не готов к обучению, то адаптация в 1-м классе будет длительной и даже травмирующей.

Цель:

- Повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах школьной зрелости и особенностей адаптации первоклассников.
- Вовлечение родителей в воспитание своих детей.

Задачи:

1. Познакомить родителей с критериями школьной зрелости и основными факторами, влияющими на процесс адаптации.
2. Обсудить с родителями рекомендации по оказанию ими психологической поддержке детям в период адаптации первоклассников.

Ход собрания.

I этап - мотивационный, настрой на доброжелательный лад, снятие барьеров, сообщение темы, целей, задач собрания.

В начале собрания всем участникам предлагается упражнение “Снежинка”.

Психолог: Сейчас мы с вами выполним интересное упражнение. Главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. Перед вами у каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний уголок.
3. Опять сложите лист пополам.
4. Снова оторвите правый верхний уголок.
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как и у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

– Нашли? (Участники отвечают, что не нашли.)

Психолог: А почему? Как вы думаете?

Варианты поступают самые разные и постепенно, по мере их поступления, аудитория приходит к выводу: одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была совершенно одинаковая.

Этот вывод - начало разговора о том, что в школу приходят разные дети. Различны их способности, возможности и личностные качества, разный уровень школьной зрелости.

II этап – основной.

1.1. Теоретический блок.

Первый год обучения в школе является не только одним из самых сложных этапов в жизни ребенка, но и самым важным, от которого зависит успешность дальнейшего обучения. Не все

дети одинаково легко «вживаются» в новые условия жизни - школьное обучение. Для того чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, их родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе. Именно в этот период от родителей требуется поддержка ребенка и максимальное участие в его жизни.

Педагог-психолог знакомит родителей с понятием социально-психологической адаптации, об уровнях и периодах адаптации первоклассников.

Что такое адаптация? (Ответы родителей)

Адапта́ция (лат. *adapto* «приспосаблию») — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды. Процессы адаптации направлены на сохранение гомеостаза. (Википедия, ru.wikipedia.org)

Социально-психологическая адаптация – приспособление, вид взаимодействия личности с социальной средой, в которой согласовываются требования и ожидания его участников. Другими словами – адаптация – это способность человека справляться со стрессом с наименьшими потерями для своего здоровья и состояния.

Поступление в школу – особый этап в жизни ребенка: происходит резкое изменение жизненных стереотипов, правил, которое заставляет организм ребенка работать в усиленном режиме и часто на пределе возможностей.

Стадии адаптации:

- Стадия тревоги 2-3 недели (иногда 1- 1,5 месяца)
- Стадия неустойчивой адаптации
- Легко возникают срывы
- Стадия адаптации

Результат и характер адаптации может быть различным. Требуется до 3-5х месяцев, иногда значительно больше

Адаптационный период затрагивает все уровни:

- физиологический,
- социально-психологический,
- личностный.

Эти три группы трудностей отражают основные стороны **психологической готовности** ребенка к школе и школьному обучению. Итак, психологическая готовность к школе включает в себя:

- **интеллектуальную** готовность, которая не сводится только к имеющемуся у ребенка словарному запасу, специальным умениям и навыкам. Существующие программы, их усвоение потребуют от него умения сравнивать, анализировать, обобщать, делать самостоятельные выводы;

- **личностную** готовность. Она выражается в отношении ребенка к школе, к учебной деятельности, к учителю, к самому себе. Если ребенок не готов к социальной позиции школьника, то даже при наличии необходимого запаса умений и навыков и высоком уровне интеллектуального развития ему будет трудно в школе. Такие первоклассники ведут себя, как говорится, по детски, учатся они очень неровно.

- **коммуникативная** готовность. Включает качества, благодаря которым дети могут полноценно общаться со сверстниками и учителями. Ребенок приходит в школу, класс, где все заняты общим делом, ему нужно уметь устанавливать взаимоотношения, входить в детское общество, действовать совместно, уметь уступать и защищаться. Ученик должен иметь потребность в общении, уметь подчиняться интересам и обычаям детской группы. Зрелый ребенок легко включается в компанию играющих детей; умеет выслушивать чужое мнение, не перебивая; соблюдает очередь в ситуациях, когда это необходимо; умеет участвовать в разговоре с несколькими людьми, может поддержать беседу.

- **эмоционально-волевая** готовность включает умение управлять своим поведением. А еще в нее входят навыки произвольной регуляции внимания, эмоциональную устойчивость. Эмоционально-волевою готовность считают сформированной, если ребенок умеет: ставить цель; принимать решение; намечать план

действий; делать усилия к его реализации; преодолевать препятствия. На эмоционально-волевою готовность влияет **психофизиологическую фактор: здоровье**, разная степень выраженности динамических особенностей (работоспособности, переключаемости, темпа деятельности и др.).

Важно обращать внимание на потенциальные возрастные возможности ребенка на пороге школы:

- положительное отношение к себе, уверенность в своих силах, открытость внешнему миру;
- инициативность и самостоятельность;
- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных играх;
- творческие способности, фантазия, воображение;
- освоение возможностей собственного тела и телесных движений;
- волевое начало: ребенок стремится к достижению цели, переделывает, если не получилось, выполняет инструкцию педагога, следует установленным правилам ;
- познавательные способности;
- повышение компетентности ребенка в разных видах деятельности и в сфере отношений (ребенок способен принимать собственные решения).

Проблемы адаптации первоклассников

В случае удачного сочетания внешних и внутришкольных факторов ребенок без проблем «входит» в школьную жизнь и не испытывает эмоционального дискомфорта при нахождении в классе. Однако иногда могут возникнуть определенные трудности в адаптации первоклассников к школе. Речь идет о таких обстоятельствах:

- хроническая неуспеваемость — возникает на фоне низкой работоспособности или несформированности учебных умений;
- уход от деятельности — проявляется у детей обделенных вниманием, на уроках они абсолютно не слушают объяснения учителя а «погружаются в себя»;
- негативистская демонстративность — характеризуется плохим поведением ребенка с целью обратить на себя внимание, при этом любое наказание воспринимается им как желаемое поощрение;
- вербализм — является особым типом развития ребенка, при котором у него очень развита речь, но имеется задержка логического и образного мышления; в такой ситуации первоклассник создает впечатление смышленного ребенка, часто имеет завышенную самооценку, но на практике не может справиться с решением задач и творческих заданий;
- проявление лени — может возникать по многим причинам (незначительный процент познавательных мотивов, низкая потребность в теоретических знаниях, неуверенность в собственных силах, особенности темперамента и др.) и приводит к замедлению процесса достижения успеха, снижает интерес к школьной жизни.

Чтобы решить перечисленные проблемы адаптации ребенка к школе необходимо выявить и устранить причину дезадаптации, сформировать у первоклассника положительную мотивацию к повседневной учебной деятельности, оказать ему моральную и эмоциональную поддержку.

1.2. Практический блок.

Обсуждение с родителями рекомендаций по оказанию ими психологической поддержке детям в период адаптации первоклассников. (Приложение)

III – заключительный. Рефлексия. Родители делятся своими мыслями по поводу предложенной темы.

Литература для подготовки собрания:

1. Абрамова Г. С. Развитие навыков общения младших школьников со взрослыми и сверстниками// Психолог в начальной школе: уче.-практ. Пособие/Г.С. Абрамов и др. под ред. Т. Ю. Андрюшенко. – Волгоград:Перемена
2. Битянова М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка/ М. Р. Битянова. – М: Образовательный центр «Педагогический поиск»

3. Воскобойников В.М. «Как определить и развить способности ребёнка»
4. Коляда М.Г. «Шпаргалка для родителей»
5. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?»
6. Хрестоматия по педагогической психологии.
7. Справочник педагога-психолога, № 9 сентябрь 2018 года.
<http://education.simcat.ru>

Приложение

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Утро начинается! Завтрак обязательно, необходимо правильно рассчитать время! Постарайтесь сделать так, чтобы утро для ребенка было приятным. Будите его ласково. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если Вам это плохо удаётся и ребенок опаздывает в школу, то вины ребёнка в этом нет.
2. Развивайте навыки самообслуживания, необходимые ребенку в школе: он должен уметь самостоятельно переодеваться в спортивную форму, складывать и вешать свои вещи аккуратно, пользоваться красками, собирать портфель и т. д.
3. Учите ребенка самоорганизации: организации рабочего места, поддержанию порядка на рабочем месте в ходе учебной работы, с вечера готовиться к новому дню, проверять состояние учебных принадлежностей.
4. Режим дня – тайм-менеджмент. Позволяет формировать навыки самоорганизации и самодисциплины.
5. Выработайте привычку работать самостоятельно, чтобы ребенок не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. Если слишком контролировать ситуацию – ребенок к этому привыкнет, и будет делать уроки только «из-под палки». Он должен понимать: все, что касается школы – сфера его личной ответственности. При этом он всегда может рассчитывать на вашу помощь – выученная беспомощность. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг в работе - хвалите за готовый результат. Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания. После 15 — 20 минут занятий нужно делать 10 — 15-минутные «переменки», и лучше, если они будут подвижными. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, "шумное" время. Тогда будет способен и в школе дожидаться перемены.
- При выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца - при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д
7. Важно учить ребенка выражать свои потребности словами. Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите ребенка сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка. Формируйте коммуникативные навыки.
8. Критикуйте ребенка конструктивно. Критикуя его, вы даете оценку не его личности в целом, а конкретному поступку (вместо фразы «Ты плохой мальчик \ плохая девочка!» скажите «Я расстроен (а) твоим поступком, потому что.... (и описывайте, что именно вас расстроило в его \ее поведении)»). Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить.

Родительское собрание на тему «Привычки успешных родителей»

*Фадееenkova И.А.
МАОУ СОШ № 9,
г. Усть-Илимск*

*«Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда вы с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома»
А.С. Макаренко*

Цель:

- Повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания.

Задачи:

3. Познакомить родителей с понятием успешности и рассмотреть привычки родителей, обеспечивающих воспитание успешного ребенка.
4. Вовлечение родителей в воспитание своих детей
5. Согласование и объединение усилий школы и семьи в создании условий для гармоничного развития личности ребенка, повышение педагогической и психологической грамотности родителей в воспитании детей.

Ход собрания.

I этап - мотивационный, настрой на доброжелательный лад, снятие барьеров, сообщение темы, целей, задач собрания

Психолог. Здравствуйте! Я рада, что вы нашли время прийти на наше мероприятие. Сегодня мы проводим мероприятие в форме интерактивного взаимодействия. И начнем мы нашу встречу с загадки. ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- *К нему стремятся все, кто хочет реализовать себя как личность.*
- *Это здорово, когда ты его достиг.*
- *Его сравнивают с вершиной счастья.*
- *Он стоит рядом со словом «удача», и их часто путают.*
- *В него нужно верить.*
- *Чтобы его достичь, обязательно нужно приложить массу усилий.*
- *Это на пути к нему человеку говорят – «Дорогу осилит идущий».*

Психолог. Правильно, речь идет об успехе. Скажите, когда Вас спрашивают: «Каким Вы хотите видеть своего ребенка в будущем? Что вы ответите? (ответы родителей очень часто говорят, что успешными и счастливыми). Современный мир быстротечен и изменчив, дети растут очень быстро. Семья - персональная среда жизни и развития ребенка, именно она играет решающую роль в его развитии. Родители – это основные учителя, закладывающие главные жизненные принципы и основы мировоззрения, которые ребенок потом проецирует во взрослую жизнь. Главная задача родителей состоит в том, чтобы направить своего ребенка в нужное, правильное русло и привить ему такие качества, которые позволят ему реализовать свой потенциал, стать счастливым и успешным. Сегодня мы обсудим привычки родителей, чьи дети обречены на успех.

II этап – основной.

Психолог. Составьте портрет успешного человека. Родители составляют портрет успешного человека. Дальше соотносят с характеристиками, представленными на слайде психологом.

Портрет успешного человека.

- Лучше всего его характеризует поговорка: «Побеждает тот, кто встаёт на один раз больше, чем падает»

- Успешный человек – профессионал, умеющий решать проблемы и достигать своих целей. Это прежде всего, человек деловой и ответственный, умеющий преодолеть лень и усталость, смелый и сильный.
- Успешный человек – тот, кто умеет мечту превращать в цель, то есть имеет смелость не только говорить и мечтать, но и действовать для достижения задуманного.
- Успешный человек уверен в себе и в своих способностях, уважает себя и отлично разбирается в любимом деле, а также имеет хороших друзей
- Успешный человек успешен во всем - и в личностном и профессиональном плане. Это человек, сумевший реализовать заложенный в нем потенциал, овеществить свои возможности и желания с пользой для себя и для общества.
- Человек, у которого возможности успевают за желаниями
- Который смог реализовать себя в определенной сфере, достиг поставленной задачи, и справившись с ней идет дальше в этом направлении развивая себя

Психолог. Вы считаете себя успешными людьми? (ответы родителей) А какие качества, на ваш взгляд, необходимо воспитать в ребенке, которые помогут добиться успеха?

Родители называют: трудолюбие, терпение, решительность, целеустремленность, умение общаться с людьми, упорство. целеустремленность (стремление к цели), вера в себя и многое другое...

Психолог. Как воспитать успешного ребенка? Прежде чем, ответить на этот вопрос, обратимся к значению понятия «воспитание».

Русское слово «воспитывать» будет переводиться на английский множеством других слов – обучать, тренировать, ставить на ноги и т.д

Под воспитанием понимают комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование личности ребенка (воспитание или изменение личности перевоспитание). По определению академика И. Павлова, воспитание — это механизм обеспечения сохранения исторической памяти популяции. В английском языке отсутствует аналог русскому слову «воспитание».

В широком смысле под воспитанием понимают передачу от поколения к поколению знаний, умений, навыков социального поведения, нравственных норм, т.е. накопленного человечеством опыта, духовного наследия. Ведущая роль отводится семье.

В более узком, педагогическом, смысле воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности ребенка, подготовку его к жизни, привитие ему определенных навыков поведения, личностных качеств. Это и есть цель воспитания. Под воспитанием понимается как процесс, так и результат воспитательной деятельности. Цель воспитания - успешная личность, успешный человек в обществе.

Очень точно про воспитание сказал *А.С. Макаренко*: *«Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда вы с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома».*

Поэтому нам предстоит рассмотреть и обсудить привычки родителей, чьи дети обречены на успех. Все гениальное просто, но на это всегда не хватает времени.

Родители работают в группах, обсуждают предложенный список «полезных привычек» и либо принимают, либо отвергают. По окончании работы предлагают свой список, давая пояснение, какие качества позволяют формировать те или иные привычки.

Список привычек родителей.

1. **Они приучают детей к самостоятельности, т. е. они не делают за детей то, что те могут сами (самостоятельность).** Родители дают возможность самостоятельно принимать решения и думать о последствиях, не запрещать. Убедитесь, что дети в полной мере участвуют в принятии решений, например, интересуйтесь их мнением или точкой зрения по определенным вопросам. Побуждайте детей размышлять над последствиями, прежде чем принять решение. В противном случае формируется «выученная беспомощность».

2. **Они приучают детей к работе по дому (навыки самообслуживания, самостоятельности).** «Если дети не моют посуду, это означает, что кто-то делает это за них. Такой подход неправильный. Ребенка надо приучать к тому, что каждый член семьи должен внести вклад в общее дело», — говорят ученые.

Дети, на которых была возложена часть домашних обязанностей, хорошо контактируют со своими коллегами в будущем, они становятся более чуткими и способными к самостоятельному решению различных задач. Делая работу по дому: выбрасывая мусор, стирая собственную одежду, они понимают, что должны делать определенную работу по жизни, чтобы стать частью этой самой жизни.

3. **Они дисциплинируют их, воспитывая ответственность.** Последовательность и системность требований. Поразительно, но старый добрый метод кнута и пряника знает каждый родитель, а правильно используют его лишь единицы. Пряник – это свобода, которую вы даете ребенку. Она должна быть разумной. Системная свобода стимулирует инициативу и интерес. Свобода не запрещает творить, приучает отвечать за свое творчество.

«Так называемые «прогрессивные родители» кричат на каждом углу, что детям нужно давать стопроцентную свободу. Но практика показывает, что излишняя свобода превращает отношения «мама-сын» в «подруга-друг». Как порой относятся друзья по отношению друг к другу, каждый прекрасно знает. Обеспечьте ребенка разумной свободой, но не забывайте про кнут. Вы родитель, и, по крайней мере, до тех пор, пока вашему ребенку не исполнится 18 лет, вы – хозяин в доме. Можно сказать, что ребенок приходит к вам в гости на время. Вырастет и уйдет. Но раз он пришел в вашу семью, то соблюдает ваши правила и требования. Ваша задача – их правильно объяснить ребенку и соблюдать свои правила. Личный пример дороже всяких слов. Воспитание идет, даже когда вы молчите или вас нет дома. Возмущения заслуживают те отцы и матери, которые считают, будто избивание ребенка, — вероятно, наиболее эффективный, экономный по времени способ дисциплинарных мер. Это неверное представление. Так как ребенок учится тому, что насилие является эффективным способом борьбы с разногласиями и конфликтами» (М. Литвак).

4. **Для них дети важнее смартфонов (коммуникативность).** При возвращении домой с работы или когда дети приходят со школы, оторвите свое внимание от любых гаджетов, компьютера или телевизора. Современные родители полноценно общаются с ребенком 6 минут из 24 часов. Дайте детям, по крайней мере, первые полчаса своего полного внимания. Они чувствуют, что им рады, а также искренне интересуются их делами, потому что родители не отвлекаются на переписку в соцсетях, чтение смс — сообщений или одним глазом поглядывают на экран телевизора, тогда как ребенок рассказывает о произошедших с ним делах в школе. Недавно один опрос показал, на что жалуются дети. Выяснилось, что 33% детей жаловались на родителей, которые больше были поглощены своими смартфонами, чем собственными детьми.

5. **Они едят с выключенным телевизором (коммуникабельность).** Не очень весело, когда дети должны конкурировать с телевизионными рекламными роликами. Прием пищи — редкие моменты, чтобы насладиться обществом друг друга и живым общением. Приемы пищи с родителями — огромные преимущества для детей. Они едят здоровую пищу, а не перекусывают, чем попало. Плодотворное общение помогает ребенку излить свое сердце родителям, которые могут узнать, что интересует деточку, его цели, переживания, страхи. Не позволяя телевизору во время еды воровать время, принадлежащее ребенку, вы показываете свою любовь к детям.

6. **Уделяют личное внимание каждому ребенку (уверенность, самодостаточность).** Это значит иногда проводить время с каждым ребенком по отдельности. Замечательно, когда родитель или оба могут провести время один-на-один с каждым ребенком. Это может быть что угодно — от занятий спортом, готовкой еды до помощи по хозяйству, обсудить секреты. Тогда дети чувствуют себя особенными, потому что вокруг них нет их братьев или сестер, а всё внимание родителей принадлежит только им. Поверьте, это один из лучших способов показать детям, что вы действительно любите и дорожите ими, проводя с ними время наедине.

7. **При общении с детьми они смотрят им в глаза.** Лучший способ общения со своими детьми — зрительный контакт. Смотреть в глаза особенно важно в детском возрасте, когда все приклеены к компьютерным играм, устройствам или телефонам. Тогда вы точно будете знать. Слышит вас ребенок, понимает ли он вас. Зрительный контакт является очень важным навыком хорошего общения. Будет понимать вас с первого раза.

8. **Такие родители вовлечены в жизнь ребенка, а не просто делают вид, что интересуется ею (адекватная высокая самооценка, любознательность).** Причем быть

вовлеченным нужно с самого детства, так как в подростковом возрасте ваше чадо просто «закроет двери на засов» и вы к нему не пробьетесь. Если вы не проявляли интереса к сыну или дочери в детстве, то можете забыть о стопроцентном доверии. Чтобы быть вовлеченным в жизнь своего ребенка, принимайте в ней непосредственное участие. Постоянно разговаривайте с ним, учите его чему-нибудь новому, играйте с ним и всегда отвечайте на его вопросы. Любознательность ребенка нужно удовлетворять. Любознательность - залог успеха. Со временем ребенок привыкнет к вашей вовлеченности и уже никогда не захочет, чтобы она пропала. тогда ребенок будет.

9. **Они сами постоянно развиваются (саморазвитие, целеустремленность).** Семья, в которой родители постоянно самообучаются, чтобы потом обучить своих детей - это стабильная семья. Самостоятельное обучение – не только секрет хороших родителей, но и успешных семей. Самыми успешными родителями являются те, которые могут научить чему-нибудь свое чадо самостоятельно.

10. **Они мотивируют и поддерживают (творчество, саморазвитие).** Они слово надо - должен переводят в слово интересно. Отсутствие поддержки родителей убивает любые начинания ребенка еще в зародыше. Ежедневно тысячи детей прощаются со своими мечтами стать художниками, артистами или спортсменами из-за того, что родители не оказывают им должной поддержки. Главной причиной нежелания поддержать ребенка чаще всего является тот факт, что многие родители сами заранее избирают жизненный путь для своего чада. Если у вас есть подобные мысли, искорените их! Ребенок не игрушка для родителей, не персонаж из видеоигры, которым нужно управлять с помощью контроллера. Ребенок – новая личность, будущая полноценная ячейка общества, человек, который все равно выберет свой собственный путь. Успешные родители поддерживают начинания своего ребенка, мотивируют его на достижения целей, учат, как правильно это делать. Все те мероприятия, которые исключительно важны для ребенка - собрания, дни рождения, репетиции, конкурсы, спортивные соревнования, конференции, не должны быть забыты родителями никогда! И для детей станет самым важным именно тот факт, что о нем помнят, не забыли. Странно слышать, когда жалуются: «Ах, мой сын так плохо рассказывает. Читает мало, плохо учится». Какой же толк может быть, если ребенок буквально онемел в пустом, беззвучном доме. Если у родителей вечно не хватает времени поговорить с ним. В пору, когда ему еще хочется, чтобы поговорили и расспросили. А эта пора так быстро проходит. Конечно, можно устроить свою жизнь так, чтобы ребенок не слишком обременял. Есть такие семьи, где даже гордятся тем, что уже 6-7 лет малыша оставляют в доме на вечер одного. И он не проказничает, посмотрит телевизор, поиграет в компьютерные игры и ляжет вовремя спать сам. Удобный ребенок. Только как оно откликнется, это удобство, когда обрушатся на ребенка бури переходного возраста, и он откажет родителям в праве интересоваться тем, где он был, с кем гулял, что читал и делал.

11. **Они учат конструктивно разрешать конфликты (коммуникабельность).** Бывает, что дети становятся свидетелями домашних конфликтов между родителями. Важно, чтобы конфликт при ребенке был выстроен правильным образом. Родители успешных детей, как правило, не опускаются до взаимных оскорблений и метаний друг в друга предметов интерьера. В их конфликте присутствуют диалог и компромисс.

В конфликтных семьях, где часто происходят ссоры и взаимные унижения супругов, у ребенка формируется чувство неполноценности, масса комплексов, что не дает ему полноценно развиваться.

В случае конфликта в среде, даже если есть вина и вашего отпрыска в школьной напряженности, то, как родитель вы сами его накажете, но не позволите этого сделать другому человеку. Зато дома популярно объясните, что вы при этом чувствовали и свое наказание он должен понести и в полной мере.

12. **Они воспитывают их личным примером (самодостаточность).** Поверьте, дети больше всего подражают своим родителям, которые являются для них примером. А теперь честно признайтесь себе, сколько раз ваши слова детишкам расходились с делами, которые они видели? Например, как быть вежливым, спокойно разговаривать, всегда надевать ремень безопасности, избегать грубости, ярости на дорогах или в магазине.

Иногда родители забывают, что они должны быть идеальным образцом для подражания. Так как, научившись от своих родителей правильно поступать в разных ситуациях, это уберезет ребенка от многих будущих проблем. Не это ли доказательство родительской любви к детям? Поэтому будьте добрыми, ласковыми, заботливыми к другим людям — это лучший пример для подражания.

13. Они любят их (самодостаточными, целеустремленными). Но мало просто сказать ребенку, что вы его любите и потом продолжать его игнорировать, пренебрегать его желаниями и рассказами, отмахиваться от просьб. Любовь нужно показывать. Потому что только любовь порождает любовь. Нет необходимости выдумывать нечто необычное, чтобы проявить ласку к ребенку, но поцелуй или нежное объятие хотя бы раз в день сделает свое дело. Любовь и ласка уменьшает шансы детей стать агрессивными людьми либо иметь проблемы с поведением, делает детей самодостаточными. Подросткам может быть стыдно, когда их мать обнимает, целует, поэтому как у матери, так и отца для них всегда должны быть слова поддержки, сочувствия или понимания. Любовь родителей к детям можно показать, через смешные и нежные сообщения либо записки. Это может быть смс-ка или записка оставленная под подушкой, в школьном рюкзаке или за обеденным столом. В записке может быть шутка, нежное прозвище, похвала, свидетельствующая о родительской любви и внимании к ним. Неважно, маленькие мы или большие, но мы все нуждаемся в объятиях. Каждый ребенок индивидуален, кто-то хочет быть затиснутым, кому-то одного объятия будет более чем достаточно. Нужно просто обратить внимание на их потребности и не отказывать детям в них. Только не нужно спрашивать, объять или нет! Скажите: «Я хочу тебя объять!» и обнимайте. Объятия - это символ не только любви, но еще и уверенности, защиты и просто счастья.

Домашнее задание – когда придете домой, просто обнимите своих детей, своего мужа, жену, кошку собаку и посмотрите за их реакцией.

Говорят, что буквы, из которых состоит любое слово, могут помочь раскрыть его суть. Подводя итог нашей работы, предлагаю методом мозгового штурма поиграть в своеобразную лингвистическую игру: разложим по буквам слово «УСПЕШНОСТЬ» и подберем к каждой букве прилагательное или существительное, связанное с характеристиками успешного человека.

У – упорство (целеустремленный)

С – саморазвитие

П – профессионализм, принципиальность

Е – единый с миром и с собой (гармоничный)

Ш – широко мыслящий, шустрый

Н – настойчивость, независимость

О – ответственность, организованность

С – самодостаточность, самодисциплина

Т – трудолюбие

Ь (может быть мягкосердечие в некоторых случаях тоже помогает стать успешным)

III – заключительный. Рефлексия. Барометр полезности. На ватмане каждый родитель ставит свою отметку удовлетворённости содержанием собрания на шкале от 0 до 10. Желающие родители делятся своими мыслями по поводу обсуждаемой темы.

Литература

8. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?»

9. Литвак М. 5 методов воспитания детей. –М, 2015

10. <https://fb.ru/article/388133/uspeshnyiy-rebenok-kak-vozpitat-uspeshnogo-rebenka-sovetyi-psiologov-po-vozpitaniju>

11. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/03/22/kak-rebenku-stat-uspeshnym>

Родительское собрание на тему «Профилактика агрессивного поведения у подростков»

Дёмина М.В.
МАОУ СОШ № 9,
г. Усть-Илимск

Проблема агрессивности одна из самых значительных проблем современной психологии. Тема агрессии, а тем более подростковой агрессии, изучена мало теоретически, но не потому, что агрессивное поведение подростков не желают изучать, а потому, что данная тема настолько обширна и многогранна, что систематизировать и проанализировать все факты, связанные с агрессией, однозначно никто не смог.

Не секрет, что с подростковой агрессией мы сталкиваемся часто, видим это и в теленовостях, замечаем на улицах.

Цель: профилактика агрессивного поведения у подростков.

Задачи:

6. Обобщение психологических знаний природы подростковой агрессивности, ее причины и профилактики;

7. обучение родителей практическому использованию приемов коррекции агрессивного поведения.

Ход собрания

I этап - организационный, настрой на доброжелательный лад, снятие барьеров, сообщение темы, целей, задач собрания.

Педагог-психолог приветствует родителей, просит родителей похвалить рядом сидящего человека.

После выполнения и рефлексии данного упражнения ведущий сообщает тему родительского собрания и просит высказаться родителей по поводу актуальности данной темы.

II этап – основной.

1.2. Теоретический блок.

Педагог-психолог знакомит родителей с информацией об агрессии и агрессивности.

Что такое агрессия?

Агрессия (лат. *aggressio* - нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. Цель агрессии – причинение вреда окружающим (людям, животным, имуществу)

Необходимо разграничивать понятия «агрессия» и «агрессивность». Агрессия - это поведение (индивидуальное или коллективное), направленное на нанесение физического либо психологического вреда или ущерба.

Агрессивность - относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Существуют различные точки зрения по вопросу природы агрессивности:

- агрессивность – врожденное, инстинктивное свойство человека;
- агрессивность – поведенческая реакция на фрустрацию;
- агрессивность – характеристика поведения, формирующаяся в результате научения.

В силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, агрессивность способна предопределять общую тенденцию поведения.

Виды агрессии (проявление агрессии). Категории агрессии по А. Бассу

Тип агрессии	Примеры
Физическая – активная - прямая	Нанесение другому человеку ударов холодным оружием, избиение или ранение при помощи огнестрельного оружия.
Физическая - активная - непрямая	Закладка мин-ловушек; сговор с наемным убийцей с целью уничтожения врага.

Физическая – пассивная - прямая	Стремление физически не позволить другому человеку достичь желаемой цели или заняться желаемой деятельностью (например, сидячая демонстрация).
Физическая – пассивная - непрямая	Отказ от выполнения необходимых задач (например, отказ освободить территорию во время сидячей демонстрации).
Вербальная – активная - прямая	Словесное оскорбление или унижение другого человека.
Вербальная – активная - непрямая	Распространение злостной клеветы или сплетен о другом человеке.
Вербальная - пассивная - прямая	Отказ разговаривать с другим человеком, отвечать на его вопросы и т. д.
Вербальная - пассивная - непрямая	Отказ дать определенные словесные пояснения или объяснения (например, отказ высказаться в защиту человека, которого незаслуженно критикуют).

Агрессия в подростковом возрасте (13-16 лет) проявляется, прежде всего, в агрессивном поведении в школе, на улице, дома в отношении рядом находящихся людей. Это могут быть как физически агрессивное поведение, так и вербальное выражение агрессивности (грубые слова), в меньшей степени агрессия выражена в отношении к неодушевленным предметам, но всё же, если присмотреться она существует, и самая скрытая форма агрессии – аутоагрессия – это агрессия против себя, самая опасная из подростковых агрессий, именно из-за нее в будущем возникает огромное количество психологических проблем.

1.3. Практический блок.

Психологический портрет агрессивного ребенка.

Все участники делятся на 2 группы.

Ведущий говорит о том, что все вместе будут составлять портрет агрессивного ребенка.

Для этого в группах должны быть обсуждены вопросы:

1. Какие внешние проявления характерны для агрессивного ребенка (особенности поведения)?
2. Какие внутренние переживания свойственны агрессивному ребенку?

(что он чувствует)

Ведущий раздает листочки бумаги и маркеры двух цветов: синий – для внешних проявлений и красный – для внутренних переживаний. Участники на бумаге записывают варианты.

(Для обсуждения дается 7-10 минут.)

На стене в это время ведущий вывешивает ватман, на котором нарисован силуэт человека. Затем лидер группы предлагает характеристики, после чего проводится общее обсуждение. Ведущий дает возможность каждому участнику высказаться, выразить свою точку зрения. Предложенные характеристики прикрепляются на ватман с нарисованным силуэтом.

В итоге работы ведущий еще раз обращает внимание участников на все характеристики, свойственные агрессивному ребенку, и на его психологический портрет.

Дискуссия на тему «Причины агрессивного поведения»

Какие причины способствуют тому, что ребенок растет агрессивным. (ответы фиксируются на ватмане, заранее подготовленном)

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.

8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его...

В итоге еще раз обращается внимание участников на перечень причин, на необходимость их учета в работе с агрессивными детьми.

Коррекционная работа с агрессивными детьми

В работе с агрессивными детьми следует придерживаться двух линий коррекций поведения.

- Работа непосредственно во время приступа агрессии.
- Более длительная, скрытая работа, строящаяся на знании причин агрессии.

Работа проводится по двум группам записываются способы поведения педагога:

1) непосредственно во время приступа агрессивного поведения (можно использовать Приложение 1)

2) работа по профилактике агрессивного поведения подростков

Заслушиваются решения обеих команд + дополнения

III этап - рефлексия.

Родителям предлагается выразить своё мнение относительно высказывания «Агрессия - порождает агрессию».

Сегодня мы с вами вместе вспомнили, что такое агрессия и агрессивность. Определили, какими бывают причины проявления агрессии в поведение подростка. Составили психологический портрет агрессивного подростка. Обсудили вопрос, как же быть и в случае внезапного приступа агрессии, и какие меры принять по профилактике агрессивного поведения в подростковой среде. Получили памятки по правилам экстренного вмешательства при агрессивных проявлениях.

Но главное, чтобы мы показывали детям положительный пример доброжелательного, отзывчивого взрослого.

Литература

1. Алфимова М.В., Трубников В.И. Психогенетика агрессивности // Вопросы психологии. – 2000. - №6. – С.112.
2. Бандура А. Уолтерс Р. Подростковая агрессия. – М., 1999. – 512 с.
3. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 510 с.
4. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 1997. – 336 с.
5. Васильева Н.В. Агрессивное поведение и его соотношение с клинико-нозологическими характеристиками индивида // Актуальные вопросы клинической и социальной психиатрии / Под общей ред. О.В. Лиманкина, В.И. Крылова. – СПб.: СЗПД, 1999. – С.145-152.
6. Денисенко А.Г. Метаиндивидуальное проявление агрессивности у военнослужащих (На материале исследования курсантов военного института МВД): Дис. ... канд. Психол. Наук. – Пермь, 2004. – 144 с.
7. Егошкин Ю.В. Диагностика и коррекция агрессивного поведения у детей дошкольного возраста (На сравн. Материале исслед. Детей, воспитывающихся в дет. Доме и в семье): Дис. ... канд. Психол. Наук. – М., 1995. – 165 с.
8. Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии // Прикладная психология. – 2001. - № 1. – С. 60-71.
9. Жигинас Н.В. Гендерные особенности социализации (На примере агрессивных девиантных подростков): Дис. ... канд. Психол. Наук. – Томск, 2002. – 151 с.
10. Журавлев В.С. Почему агрессивны подростки // СоцИс. – 2001. - № 2. – С.18-19.
11. Завражин С.А. Агрессивные фантазии в детском и подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 1993. - №5. – С.43

Приложение

Памятка для родителей:

Правила экстренного вмешательства при агрессивных проявлениях.

Экстренное вмешательство нацелено на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");
- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка/подростка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Когда ребенок или подросток демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладовавших над ними чувств.

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

5. Обсуждение проступка.

Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого ребёнка.

6. Сохранение положительной репутации ребенка

- публично минимизировать вину подростка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

Родительское собрание на тему «Как помочь детям подготовиться к экзаменам?»

*Дёмина М.В.
МАОУ СОШ № 9,
г. Усть-Илимск*

На сегодняшний день в системе школьного образования является актуальной проблема формирования психологической готовности к прохождению государственной (итоговой) аттестации. Актуальность данной проблемы связана с появлением у школьников в процессе подготовки и прохождения ГИА определенных психологических трудностей, что впоследствии может негативно повлиять на результаты экзаменов, а, значит, и на успешную реализацию профессиональных планов.

Экзамены - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Можно и нужно помочь выработать конструктивное отношение к ним всех участников образовательного процесса, научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Цель: расширение представления родителей о ГИА (ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ), о стратегиях поддержки детей в период подготовки к экзаменам.

Задачи:

1. Определить роль родителей в оказании помощи детям в период подготовки к экзаменам.
2. Довести до сведения родителей рекомендации по эффективной подготовке к экзаменам.
3. Содействовать родителям в осознании необходимости психологической поддержки детей на всех этапах подготовки к сдаче экзаменов.

Ход собрания

I этап - организационный, настрой на доброжелательный лад, снятие барьеров, сообщение темы, целей, задач собрания.

Ведущий приветствует родителей и предлагает выполнить упражнение «Пожелания»: «Давайте начнем сегодняшнюю встречу с того, что выскажем друг другу пожелания на предстоящее мероприятие, и сделаем это так. Кто-нибудь встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание».

После выполнения и рефлексии данного упражнения ведущий сообщает тему родительского собрания.

II этап – подготовительный.

Упражнение «Ассоциации».

Ведущий: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам надо будет дать ассоциацию на аббревиатуру ЕГЭ, (ОГЭ). Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Я буду записывать ваши ассоциации на доску.»

В заключении упражнения происходит обсуждение. Ведущий резюмирует ассоциации и высказывания родителей и обращает внимание на необходимости фиксироваться на положительных сторонах ЕГЭ (ОГЭ), научить и себя и своих детей воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, реализовать заложенный потенциал, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

III- основной этап.

Педагог-психолог знакомит родителей с информацией о стратегиях помощи детям в период подготовки к сдаче экзаменов.

«Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освободить ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов наша задача — создание эмоционально-спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует

дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

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

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

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

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

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

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету

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.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

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

IV этап - практический.

После рекомендаций психолога можно переходить к актуализации собственного опыта родителей и организовать «мозговой шторм».

Родителям предлагается следующая инструкция: «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помогать ребенку готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и в конечном счете

позволит нам лучше помогать детям». Родителей нужно разделить на группы по 5 — 6 человек. Поскольку, как правило, родители выпускников достаточно хорошо знакомы друг с другом, они скорее всего рассядутся в классе в соответствии со своими дружескими связями. Поэтому проще всего предложить объединиться родителям, сидящим рядом. Каждой группе нужно дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача — просто «накидать» как можно больше идей».

Когда время, отведенное на обсуждение, заканчивается, нужно попросить родителей озвучить тот список идей, который у них получился. Очень важно при этом всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания.

Чтобы не забыть и не растерять те ценные мысли, которые будут высказаны родителям, можно собрать все листы с записями и составить обобщающую «копилку полезных советов», которую раздать родителям на следующем собрании с соответствующими комментариями.

V этап - рефлексия.

Родителям предлагается выразить своё мнение относительно высказывания Черчилля «Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности».

Литература

1. Алексеев, В. Как справиться с волнением на экзамене [Текст] / В. Алексеев // Открытая школа. – 2008. - № 2. – С. 33.

2. Алексеева, Н. Эффективная помощь: Подготовка к ЕГЭ [Текст] : родительское собрание / Н. Алексеева // Классное руководство и воспитание школьников – первое сентября. – 2010. - № 18, 16-30 сентября. – С. 8-10.

3. Алексеева, Т. В. Психологическая поддержка выпускников школ III и IV вида и их родителей при подготовке к сдаче ЕГЭ [Текст] / Т. В. Алексеева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2010. - № 1. –С. 41-51.

4. Анисимова, В. Установка на успех: Подготовка к ЕГЭ [Текст] : рекомендации для учителей и родителей / В. Анисимова // Классное руководство и воспитание школьников – Первое сентября. – 2009. - № 7, 1-15 апреля. – С. 31-33.

5. Барышев, А. Ю. Программа психологической подготовки к ЕГЭ [Текст] / А. Ю. Барышев // Справочник заместителя директора школы. – 2009. - № 4. – С. 72-92.

6. Берник, М. А. Рекомендации учителям и родителям по подготовке к ЕГЭ [Текст] / М. А. Берник // Справочник классного руководителя. – 2010. - № 5. – С. 22-24.

7. Ганькина, М. Памятки для выпускников [Текст] : раздаточный материал / М. Ганькина // Воспитательная работа в школе. – 2010. - № 4. – С. 126-131.

8. Еремина, О. О правилах и процедуре проведения ЕГЭ [Текст] : тест / О. Еремина // Школьный психолог – Первое сентября. – 2008. - № 9, 1-15 мая. – С. 31-32.

9. Замяткина, Т. ЕГЭ глазами эксперта, регистратора и администратора [Текст] : советы и предостережения выпускникам / Т. Замяткина // Классное руководство и воспитание школьников – Первое сентября. – 2008. - № 8. – С. 4-11.

10. Калинина, Р. Экзамен без стресса [Текст] : методические рекомендации по проведению внеклассного мероприятия для старшеклассников / Р. Калинина // Школьный психолог – Первое сентября. – 2009. - № 3, 1-15 февраля. – С. 8-11.

11. Колмакова, И. Г. Психологический тренинг с элементами психодрамы “ЕГЭ: с чувством, с толком, с расстановкой” [Текст] / И. Г. Колмакова // Психология и школа. – 2009. - № 3. – С. 3-13.

12. Кузнецова, Н. Как снять предэкзаменационную тревожность [Текст] / Н. Кузнецова // Воспитание школьников. – 2008. - № 3. – С. 47-51.

13. Маренина, Т. Как психологически подготовить школьников к выпускным экзаменам [Текст] / Т. Маренина // Воспитание школьников. – 2008. - № 4. – С. 51-54.

14. Меттус, Е. В. Памятки по подготовке учащихся к экзаменам [Текст] / Е. В. Меттус, О. С. Турта // Справочник классного руководителя. – 2010. - № 11. – С. 26-29.

15. Памятка для школьников по подготовке к тестированию [Текст] // Справочник заместителя директора школы. – 2009. - № 12. – С. 73-74.

16. Степанова, М. И. Профилактика стресса школьников во время экзаменов [Текст] / М. И. Степанова // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2008. - № 5. – С. 19-23.

17. Хенцигер, Д. Практические приемы и упражнения по преодолению страха перед экзаменами у выпускников школы [Текст] / Д. Хенцигер // Педагогическая техника. – 2006. - № 5. – С. 99-103.

18. Чепракова, Е. А. Психологическая помощь обучающимся при подготовке к экзаменам [Текст] / Е. А. Чепракова // Справочник педагога – психолога. – 2011. - № 0. – С. 63-73.

18. Чибисова, М. Психологическая подготовка к ЕГЭ: инструментарий [Текст] / М. Чибисова // Школьные технологии. – 2008. - № 3. – С. 148-152.

19. Чибисова, М. Скоро ЕГЭ: Как преодолеть страх неизвестности [Текст] / М. Чибисова // Классное руководство и воспитание школьников – Первое сентября. – 2009. - № 7, 1-15 апреля. – С. 12-16.

Родительское собрание на тему: «Типы акцентуаций характера»

Дёмина М.В.
МАОУ СОШ № 9,
г. Усть-Илимск

На сегодняшнем этапе функционирования общества большую значимость в развитии личности человека играет нервно – психическое напряжение, вызванное рядом факторов, таких как урбанизация, значительное ускорение темпа жизни, частые информационные перегрузки, влияние стрессов и эмоциональных потрясений различного рода. Все вышеперечисленные факторы оказывают отрицательное воздействие на развитие личности, способствуя возникновению и развитию у нее пограничных форм нервно – психических патологий. В связи с тем, что важнейшей задачей, стоящей на сегодняшний день перед социумом, является воспитание здоровой, как физически, так и морально, личности, разрешение вышеперечисленных проблем путем ранней диагностики субклинических проявлений состояний подобного рода и выявления предрасположенности к ним приобретает достаточно высокий уровень практической значимости.

Возрастные особенности подростка, обостренные в акцентуированных чертах являются факторами риска в проявлении девиаций. В поведении подростков отмечается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций.

Личность подростка дисгармонична. Необходимо создать благоприятные условия для ее развития. Научить подростка позитивному восприятию неудобных черт характера. Проблема отклоняющегося поведения подростков в настоящее время остается актуальной, так как социальные условия развития детей и подростков провоцируют возникновение девиантного поведения. Именно состояние современного общества является одной из главных причин роста девиантного поведения подростков.

Применяемая технология: технология диалогового взаимодействия (технология взаимообмена текстами).

Цель:

Оказание помощи родителям в создании социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности детей и обеспечивающей психологические условия для охраны здоровья и развития личности.

Задачи:

1. Дать представление о типах акцентуаций характера у подростков по Личко;
2. Дать рекомендации по взаимодействию с детьми определённого типа акцентуации;
3. Познакомить с одним из видов технологии диалогового взаимодействия – технологией взаимообмена текстами.

Расположение: участники семинара распределяются на группы по 6 человек.

Этап	Ход семинара	Примечания	Время
I. Приветствие.	1. Упражнение	1. Родители по очереди произносят по	1-2 минуты

Цель: создание доброжелательной атмосферы, настроя на работу.	«Счастья, радости, добра»	одному слову из предложенных трёх, в заключении все хором произносят: «Желаем вам, друзья!».	
	2. Формулировка целей и задач семинара	2. Ведущий поясняет цели и задачи семинара.	1 минута
II. Этап подготовительной работы	1. Вводная информация о типах акцентуаций характера.	1. Ведущий объясняет, что такое акцентуация характера, сколько типов акцентуаций существует согласно классификации Личко.	2-3 минуты
	2. Индивидуальная работа.	2. Ведущий просит родителей разделить лист в тетради на 6 равных частей соответственно типам акцентуаций и написать свои ассоциации к названию каждого типа акцентуации (какие характеристики присущи подросткам с определённым типом акцентуации характера?).	3-4 минуты
	3. Работа в сменных парах.	3. Родители перемещаются по аудитории и работают в сменных парах с целью передачи информации (ассоциаций) друг другу.	3-4 минуты
	4. Работа в группах	4. Участники возвращаются в свои группы и обмениваются собранной информацией таким образом, чтобы у членов одной группы был один и тот же набор характеристик по типам акцентуаций.	5 минут
	5. Обобщение информации	5. Представитель одной из групп говорит о характеристиках одной из типов акцентуаций, ведущий фиксирует сказанное на доске, члены других групп добавляют информацию. Представитель следующей группы говорит о характеристиках ещё одного типа акцентуации и т.д.	6-7 минут
III. Работа с текстом	1. Индивидуальная работа.	1. Ведущий просит родителей разделить лист в тетради на 6 равных частей соответственно типам акцентуаций. Каждый участник группы получает текст с описанием одного из типов акцентуации характера, читает информацию и фиксирует в тетради.	7-8 минут
	2. Работа в сменных парах в пределах одной группы	2. Участники группы разбиваются на пары. Один человек пересказывает содержание своего текста до цифры II, обозначенной в тексте, и задаёт вопрос: «Кто из вашего окружения обладает данным набором характеристик?» Получив ответ, продолжает пересказывать содержание до конца и затем спрашивает: «как необходимо работать с подростками этого типа акцентуации?» После этого партнёры меняются ролями. Когда и второй партнёр пары получил все	10-15 минут

		интересующие его ответы на вопросы, они обмениваются текстами и фиксируют в тетради информацию, содержащуюся в только что полученном тексте. Затем происходит смена пары. Во вновь образовавшейся паре в пределах одной группы идёт аналогичная работа до тех пор, пока у участников группы не будет собрана информация по каждому типу акцентуации.	
	3. Работа в сменных группах	3. Ведущий просит участников групп образовать новые группы соответственно типам акцентуаций характера. Вновь организованные группы получают задание – нарисовать образ доставшегося им типа.	10-15 минут
	4. Презентация типов акцентуаций характера	4. На доске вывешиваются работы групп, идёт работа по защите придуманного образа (рисунка и словесного).	10 минут
IV. Заключительный этап	Рефлексия	Ведущий дает рекомендации по взаимодействию с детьми определённого типа акцентуации.	10 минут
		Родители делятся своими мыслями по поводу предложенной темы.	

Литература

1. Агафонов А.Ю. Исследование Я-концепции учащихся подросткового возраста как средства качественной оценки образовательных систем. // Автореф. дис. канд. психологич. наук. Казань - 2000.
2. Алексеева Е.В. Ответственность и особенности преодоления подростками трудных жизненных ситуаций // наш проблемный подросток. - СПб.: Союз, 1999.
3. Амонашвили Ш.А. Обучение, оценка, отметка. - М.: Знание, 1994.
4. Анастаси А. Психологическое тестирование. Т.1. - М.: Педагогика, 2002.
5. Беличева С.А. Этот "опасный" возраст. - М.: Знание, 1982. - 96с.
6. Питер Блос. Психоанализ подросткового возраста / Пер. с англ. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2010 - 272 с.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. - М.: Педагогика, 1990. - 144с.
8. Леонгард К. Акцентуированные личности. / Пер. с нем. Ростов н/Д издательство "Феникс", 2000 - 544с.
9. Личко А.Е. Подростковая психиатрия: (Руководство для врачей). - Л.: Медицина, 1979.
10. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера подростков. М., "АКАДЕМА", 1999.
11. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка М.: Педагогика, 2002. - 114с.
12. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.: ВЛАДОС, 1998. - 508с.
13. Ярцев Д.В. Особенности формирования самооценки подростков с высоким уровнем умственных способностей // Прикладная психология №4.

Приложение

Гипертимный тип.

I. Подростки этого типа отличаются подвижностью, общительностью, склонностью к озорству. В происходящие вокруг события они вносят много шума, любят беспокойные компании сверстников. При хороших общих способностях они обнаруживают неусидчивость, недостаточную дисциплинированность, учатся неровно. Настроение у них всегда хорошее, приподнятое. Со взрослыми – родителями и педагогами – у них нередко возникают

конфликты. Такие подростки имеют много увлечений, как правило, поверхностных и мимолетных. Подростки гипертимного типа зачастую переоценивают свои способности. Бывают слишком самоуверенными, стремятся показать себя, прихвастнуть, произвести на окружающих впечатление.

Им явно недостает чувства меры, такта в общении со старшими, другими. Учатся они неровно. А все из-за той же неугомонности, неусидчивости и, как следствие, недисциплинированности, встретив препятствие, могут дать вспышку раздражительности, а то и гнева. Легко меняют увлечения, любят прихвастнуть, переоценивают свои возможности и способности. Схватывают все на лету, но не всегда этого достаточно для успешной учебы, отсюда и срывы в учении.

Эти ребята бурно реагируют на мелочный контроль и жесткую дисциплину, поэтому легко дают реакции эмансипации. Они тяготеют к одиночеству, монотонной деятельностью, ненадежны там, где требуется кропотливая, тщательная работа. Не отличаются аккуратностью в обещаниях. Легкомысленно относятся к правилам и запретам, незаметно для себя могут перешагнуть грань допустимого. Дети легко начинают ловчить и изворачиваться.

Шумные, общительные, озорные, неугомонные ребята они любят командовать, не робеют перед незнакомыми людьми. Живой ум и хорошие способности позволяют им хорошо учиться. У них преобладает приподнятое настроение, они энергичны. Такие ребята стремятся к лидерству. В трудных случаях они не теряются, способны проявить находчивость.

II. При воспитании особое внимание необходимо уделять развитию внимания, усидчивости, чувства долга и ответственности. Не оправдывает себя авторитарный стиль взаимоотношений с ними. Но если с уважением относиться к их мнению, поощрять полезную деятельность, поручать организацию серьезных дел, то можно направить их энергию на социально приемлемые поступки. Можно опираться на стремление к лидерству.

Из-за соперничества у таких детей возможны конфликты с товарищами. Оставлять их без надзора нельзя, но при этом необходимо подчеркивать уважительное внимание к ним, а не мелочный контроль и недоверие. К нарушениям их поведения могут привести как безнадзорность, так и неприкрыто жесткий контроль.

Потворствующая гиперпротекция им приятна, но может привить им истерические черты характера: стремление быть в центре внимания, вызывать восхищение, а ради этого они будут готовы совершать сомнительные поступки. Их чрезмерная подвижность объясняет то, почему у них чаще, чем у других детей, бывают черепно-мозговые травмы. Если травмы не лечить, то могут усилиться вспышки раздражительности, гневливости. Лечить таких детей трудно. Необходим постельный режим, а всякое бездеятельное ожидание для них невыносимо. Поэтому во время болезни -необходимо найти для них увлекательное занятие (детективы, головоломки).

Циклоидный тип.

I. Проявляется чередование повышенного и пониженного настроения, возникающее без внешних причин. На фоне повышенного настроения такие дети ничем не отличаются от гипертимной акцентуации. Длительное понижение настроения впервые возникает в пубертатном периоде на фоне ровного или приподнятого настроения.

Подросток нередко жалуется на вялость, упадок сил. То, что раньше давалось легко, теперь требует невероятных усилий, все валится из рук. Тяготит общество, и ранее бойкие подростки становятся унылыми домоседами. Снижается аппетит, любимая еда не доставляет удовольствия. Нарушается сон (бессонница или сонливость), нарушено засыпание, утром отмечают несвежесть, вялость.

Такие состояния ни подростками, ни родителями не расцениваются как болезненные. Обычно подростки жалуются не столько на пониженное настроение, сколько на скуку. Болезненные реакции возникают в тех случаях, когда родные, не разобравшись в состоянии, укоряют детей в лени, бездеятельности. Тогда возможны вспышки раздражения, которые сменяются еще большим унынием.

II. Замечания, упреки, обвинения родных углубляют депрессивное состояние. Появляются мысли о собственной неполноценности, никчемности, бесполезности, могут возникать мысли о самоубийстве. В такие периоды особенно тяжело переносятся изменения условий жизни: перевод в другую школу, переезд на новое место жительства, окончание

школы и поступление в вуз. Депрессивное состояние затягивается и получает внешнее обоснование: трудность приспособления к новым условиям.

Поскольку речь идет о крайних вариантах нормы, подростки сохраняют возможность продолжать учебу, но с гораздо большим напряжением сил.

Когда субдепрессивная форма сменяется гипертимной, то подростки вновь становятся общительными, стремятся в компании, вновь появляются прежние или новые увлечения, кипучая деятельность.

Повышение настроения или упадок его могут быть столь значительными, что делают невозможной привычную деятельность. В этих случаях приходится иметь в виду не патологическую поведенческую реакцию, а проявление болезни. Некоторые психические заболевания могут проявляться маниакальными и депрессивными фазами. При своевременном обращении к врачу удастся достичь хорошего лечебного эффекта.

Лабильный тип.

I. У лиц лабильного типа настроение меняется в течение дня и от ничтожных причин. Все подростки в какой-то мере наделены эмоциональной подвижностью, но у лабильных это выходит за пределы обычных колебаний настроения. Не всегда можно уловить причину их изменчивости, но она есть и кроется во внешних поводах: неприветливый взгляд, неприятная интонация, нелестное слово, пятно на костюме, неожиданный дождь — все может погрузить в унылое и мрачное расположение духа.

При плохом настроении такие подростки стремятся к уединению. Меняются сон, аппетит, трудоспособность. В зависимости от настроения будущее представляется безрадостным и унылым. Одни и те же люди при плохом настроении воспринимаются как некрасивые, скучные, скверные, при хорошем — как привлекательные, интересные, милые.

Мимолетный комплимент, интересная новость, приятная беседа, малореальные, но заманчивые перспективы могут быстро поднять настроение. Характерен мгновенный переход от горьких слез к радостной улыбке. Минутное настроение сказывается и на самочувствии, при хорошем настроении любят шумное общество, будущее расцветает яркими красками.

II. При всей изменчивости настроения к тем, кто их любит и проявляет заботу, они испытывают глубокое чувство привязанности, что, впрочем, не мешает возникновению частых, но мимолетных обид, ссор. И в минуты грусти они ищут дружбы с теми, кто способен утешить, приободрить, отвлечь от мрачных мыслей. Лабильные чутко реагируют на похвалу, одобрение, знаки внимания — все это искренне радует их. Реакция группирования зависит от настроения. При теплом отношении в семье реакции эмансипации не возникает.

Когда у лабильных подростков возникают болезненные реакции? В ситуации эмоциональной холодности, когда их отвергают, проявляют к ним равнодушие, грубость, не говоря уже о жестокости. В этих случаях у них легко возникают аффективные невротические реакции, и они нуждаются в помощи психолога или психиатра.

Неустойчивый тип.

I. Уязвима волевая сфера; таких подростков можно назвать безвольными. Волевая слабость проявляется в учебе, труде — везде, где требуется приложить усилие, проявить целеустремленность. Даже в поиске развлечений они плывут по течению и примыкают к более активным товарищам.

Их повышенная тяга к развлечениям и удовольствиям не первична, а скорее, следствие стремления к праздности, безделью. Они охотно сбегают с уроков в кино, бесцельно гуляют по улицам, часами торчат в местах обычных сборищ подростков. Их тянет к дурному, если оно не требует волевых усилий.

В более раннем детстве они отличаются непоседливостью и непослушанием, но боятся наказаний, что их сдерживает, но при первой возможности они отлынивают от дела, подражают тем формам поведения, которые обещают немедленное удовольствие. Из желания развлечься охотно идут на асоциальные поступки, рано начинают курить и употреблять алкоголь или другие дурмящие средства, с упоением рассказывают о своих переживаниях в опьянении, склонны к мелким кражам.

У таких подростков нет искренней теплоты в отношении с родными. Смотрят на них как на источник средств для удовольствий. При отказе дают реакции эмансипации. Не способны они ни на романтическую влюбленность, ни на преданность в дружбе. Для них

предпочтительнее компания для развлечения. О будущем не задумываются, живут одним днем.

Трусливые и безынициативные, они стремятся к группированию и становятся послушным орудием более активных сверстников, ими помыкают, заставляют «таскать каштаны из огня» для других. Их увлечения поверхностны. Любят часами болтать со знакомыми, с радостью предаются азартным играм. Спорт не любят, но бешеная езда на мотоциклах для них заманчива. Среди правонарушений подростков этой группы преобладают угон автомашин и мотоциклов.

II. Жесткий контроль позволяет упорядочить их поведение.

Для таких подростков наиболее опасна безнадзорность. В условиях постоянного жесткого контроля, когда им не позволяют уклоняться от учебы или труда, когда все вокруг работают, они на время смиряются. Но как только контроль ослабевает, они устремляются в ближайшую асоциальную компанию в поисках удовольствий, не требующих усилий. Все, что требует упорного труда, их не привлекает. Они неспособны к длительному напряжению, но не потому, что не выносливы, а в силу безволия:

Сензитивный тип.

I. Центральная черта — пониженная самооценка, чувство неполноценности в сочетании с чрезмерной впечатлительностью. Уже в детстве они отличаются робостью, боязливостью. Трудности начинаются, когда таким детям приходится проявлять самостоятельность вне дома. Школа пугает их шумом, возней, стычками сверстников на переменах.

Избегают шумных и бойких товарищей, озорства, подвижных игр. Любят играть с малышами, с ними они чувствуют себя спокойнее, увереннее. Слывят «домашними» детьми: послушны, застенчивы, старательно учатся. У всех детей случаются страхи темноты, собак, одиночества.

II. Но у сензитивных детей страхов значительно больше и они разнообразнее. Даже при хорошей успеваемости они боятся контрольных работ. У них рано формируется чувство долга, ответственности, они часто предъявляют к себе и к окружающим чрезмерные требования. В дружбе надежны, но не бывают лидерами, играют роль ведомого. К родным привязаны даже при суровом обращении с ними.

Они стремятся преодолеть свои слабости. Так, мальчики устремляются в силовые виды спорта, девочки надеются в общественной работе преодолеть свою робость и застенчивость. Увлекаются музыкой, певчими птицами, разведением рыбок, цветов. Свои успехи преуменьшают, но в работе добросовестны.

Очень болезненно такие подростки переживают недоброжелательное отношение окружающих, насмешки, подозрения в неблаговидных поступках, несправедливые обвинения. В благоприятной обстановке обретают покой и уверенность. Если в более старшем возрасте не сложилась личная жизнь или деловые отношения, то сензитивные черты заостряются. Усиливаются ранимость, обидчивость, слезливость, пессимистическая оценка настоящего и будущего.

Шизоидный тип.

I. Крайний вариант нормального характера и не имеет прямого отношения к шизофрении как болезни.

Шизоидные лица отличаются замкнутостью и отгороженностью, живут в мире своих необычных увлечений и интересов.

Внешний рисунок поведения противоречив: они то апатичны и бездеятельны, то напористы и целеустремленны, то необщительны, то назойливы, то застенчивы, то бестактны. Внешняя холодность сочетается у них с утонченной чувствительностью. С малых лет они играют в одиночестве, не тянутся к сверстникам, недетски сдержанны, не проявляют теплоты и непосредственности. Могут увлекаться китайскими иероглифами, генеалогией царей, составлением конституций для разных государств, коллекционированием неприятных насекомых, железных болтов и пр. Коллекции могут быть и уникальными, и совершенно бесполезными. Все это делается не напоказ, не для демонстрации необычности, а лишь для себя. Увлечения скрывают, опасаясь насмешки. Им удаются тонкие ручные работы, игра на музыкальных инструментах. В спорте предпочитают индивидуальные занятия.

Беда шизоидных подростков в недостаточности эмоциональной сферы. У них отсутствует эмоциональная откликаемость: они не улавливают отношение окружающих к себе, не могут уловить момент, когда надо уйти или прекратить разговор. Из-за этого с ними трудно общаться. Они сами страдают от этого и еще более замыкаются в себе. Поэтому их поведение может восприниматься как бестактное и назойливое, а их замкнутость расценивается как холодность. Между ними и окружающими как бы лежит стена эмоциональной глухоты. Трудно сказать, связано ли это с врожденной слабостью эмоциональных нервных центров или с дефицитом эмоционального общения в ранние годы и даже месяцы жизни.

II. Когда у этих подростков возникают болезненные реакции? При настойчивой попытке проникнуть в их внутренний мир, вызвать на откровенность. Неудовлетворение своей жизнью склоняет их к уходу в мир фантазий, и это является для них формой психологической защиты, самоутешением. Естественно, что попытка лишить их этого убежища вызывает протест. В обыденной жизни они не приспособлены, поскольку живут в придуманном, а не реальном мире. Наиболее затруднительно для них общение с окружающими. Деловые контакты с ними вполне удовлетворительны. Но там, где требуется установление неформальных межличностных отношений, полагаться на них нельзя. Если предоставить им возможность работы, не требующей коллективных усилий, то они могут достигнуть значительных и даже выдающихся результатов, стать незаурядными учеными, музыкантами, шахматистами.

Родительское собрание на тему «Особенности подросткового возраста»

*Дёмина М.В.
МАОУ СОШ № 9,
г. Усть-Илимск*

Подростковый возраст своеобразен и интересен. Иногда его называют переходным потому, что в течение этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию. Он связан с перестройкой психических процессов, деятельности личности ребёнка и поэтому требует изменений в формах взаимоотношений, организации деятельности, руководства со стороны взрослых (родителей и учителей). Трудности во взаимоотношениях с подростками объясняются иногда недостаточным знанием или игнорированием особенностей и закономерностей психического развития в этом возрасте.

Цель: помочь родителям понять значение в жизни ребенка физиологических и психологических изменений; обратить их внимание на собственное поведение в период полового созревания; оказать родителям помощь в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями подросткового периода.
2. Выработать новую тактику поведения по отношению к подросткам.
3. Предупредить конфликтные ситуации в семье и в школе.

Ход собрания

I этап - организационный, настрой на доброжелательный лад, снятие барьеров, сообщение темы, целей, задач собрания.

Педагог-психолог приветствует родителей, просит родителей встать в круг и предлагает поиграть в игру «Здравствуй, друг!»

Все участники делятся на две равные группы. Одна группа образует внутренний круг, другая внешний. Стоящие во внутреннем кругу поворачиваются лицом к стоящим во внешнем кругу, таким образом, образуя пары. И повторяют за ведущим следующие слова, сопровождая их жестами.

- Здравствуй, друг! (жмут друг другу руки)
- Как ты тут? (хлопают правой рукой по левому плечу партнера)
- Где ты был? (осторожно треплют ухо)
- Я скучал! (складывают руки на груди)
- Ты пришел! (разводят руками в стороны)

- Хорошо! (обнимаются)

Затем стоящие во внешнем кругу делают шаг в одну сторону, тем самым, производя замену партнера. Слова и движения произносятся вновь. И так далее, пока опять не встретятся первые пары.

II этап - подготовительный.

После выполнения и рефлексии упражнения ведущий сообщает тему родительского собрания и просит назвать свои ассоциации со словом «подросток». Таким образом возникает портрет современного подростка. Происходит рефлексия упражнения.

III этап – основной.

1.1. Теоретический блок.

Педагог-психолог знакомит родителей с информацией об особенностях подросткового возраста.

Происходит перестройка подростка на всех уровнях: психологическом, физиологическом, социальном.

В период полового созревания идет бурная перестройка организма, что сопровождается временным нарушением процессов нервной системы и приводит к снижению работоспособности, интереса к учебе, подросток становится невнимательным, рассеянным. Эмоции подростка подвижны и противоречивы. Повышенная чувствительность, вспыльчивость в мелочах может сочетаться с холодностью, черствостью. Застенчивость легко переходит в развязность или грубость.

Происходит интенсивное физическое и физиологическое развитие, увеличиваются рост и вес.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела: дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими

Появляются вторичные половые признаки – внешние признаки полового созревания

Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения.

Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать “гормональную бурю”. Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса. Многие переживают Такие физические изменения.

Формируется новый образ физического “Я”. Резко повышается интерес к своей внешности: ребенок остро переживает все изъяны внешности, действительные и мнимые.

Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба – все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу.

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны проявить и понимание, и тактичность.

Также усиливается развитие самосознания. В подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и “Я-концепция”.

Чувство взрослости - отношение подростка к себе как к взрослому и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком.

Проявляется чувство взрослости:

- В желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому.
- В стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей.
- Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения.

Появляется моральный “кодекс”, предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками: взаимная поддержка, помощь в случае нужды, уверенность в друге и доверие к нему, защита друга в его отсутствие, принятие успехов друга, эмоциональный комфорт в общении.

Так как подросток во многом непоследователен и противоречив, он часто отступает от этого свода правил, но от друзей ожидает их неукоснительного соблюдения.

Они уже хотят быть самостоятельными, но ещё не все готовы отвечать за свои поступки и анализировать их.

Формируется “Я-концепция” ребенка.

Примерно в 12-13 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания.

Внутренний мир.

Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты и поступки анализируются им пристрастно.

Подросток хочет понять, какой он на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть

Личностная рефлексия (самоанализ), потребность разобраться в себе самом порождают и исповедальность в общении с ровесниками, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии.

Реальное Я.

Представления о собственной внешней привлекательности.

Представления о своем уме.

Представления о своих способностях в разных областях.

Представления о силе характера, общительности, доброте и других качествах.

Идеальное Я.

Идеальное “Я” может сильно отличаться от реального.

При высоком уровне притязаний.

При недостаточном осознании своих возможностей.

Разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности.

Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию.

Подростки не только мечтают о том, какими они будут, но и стремятся развивать в себе желательные качества.

У подростка развивается саморегуляция.

1.2. Практический блок.

Ведущий просит родителей объединиться в группы по 4-5 человек. Каждая группа получает задание: заполнить колонку в таблице, касающуюся воспитательного воздействия на подростка.

Особенность	+ проявление	- проявление	Воспитательное воздействие
Появление чувства взрослости	Стремление делать что-то значимое, социально поощряемое	Копируются внешние признаки взрослости	
Начало «ценностного» конфликта	Отстаивание собственного понимания взглядов на мир	Обличение взрослых в том, что они сами не следуют нормам, которые провозглашают	
Новый период в нравственном развитии	Становятся значимыми ценности, выходящие за рамки его жизни (справедливость, искренность,	Ребёнку важнее говорить о ценностях, принципах, чем претворять их в жизнь	

	свобода, любовь)		
Потребительское отношение к взрослым	Желание проверить равенство прав со взрослыми	Расширение своих прав и сужение своих обязанностей	
«Право на родителей»	Хотят получить подтверждение того, что их по-прежнему любят	Становятся капризными, требовательными, хотят новых проявлений родительской любви	
Недостаточный опыт общения	Желание общаться	Ложь, агрессия, замкнутость, вызванные неспособностью объяснить своё поведение	
Развитие самооценки	Ребёнок начинает ориентироваться на реальные достижения	Выявляется группа детей, не считающих себя способными себя ни к одному предмету	
Потребность говорить о себе	Самопознание	Отсутствие рефлексии и достаточного словарного запаса, описывающего чувства	

Лидеры групп презентуют результаты своей работы.

Особенность	+ проявление	- проявление	Воспитательное воздействие
Появление чувства взрослости	Стремление делать что-то значимое, социально поощряемое	Копируются внешние признаки взрослости	Поощрять проявление общественно одобряемых черт взрослости
Начало «ценностного» конфликта	Отстаивание собственного понимания взглядов на мир	Обличение взрослых в том, что они сами не следуют нормам, которые провозглашают	Соблюдать принципы справедливости, объяснять требования детям
Новый период в нравственном развитии	Становятся значимыми ценности, выходящие за рамки его жизни	Ребёнку важнее говорить о ценностях, принципах, чем претворять их в	Взрослые должны отстаивать свою точку зрения, но доброжелательно и аргументированно

	(справедливость, искренность, свобода, любовь)	жизнь	
Потребительское отношение к взрослым	Желание проверить равенство прав со взрослыми	Расширение своих прав и сужение своих обязанностей	Не снижать требований, объясняя их разумность. Но помогать ребёнку выполнять эти требования
«Право на родителей»	Хотят получить подтверждение того, что их по-прежнему любят	Становятся капризными, требовательными, хотят новых проявлений родительской любви	Учить детей различию в способах выражения чувств между взрослыми и детьми, чужими и близкими
Недостаточный опыт общения	Желание общаться	Ложь, агрессия, замкнутость, вызванные неспособностью объяснить своё поведение	Совместный анализ поступков ребёнка, выражение понимания
Развитие самооценки	Ребёнок начинает ориентироваться на реальные достижения	Выявляется группа детей, не считающих себя способными себя ни к одному предмету	Помочь найти сферу, в которой ребёнок будет успешен
Потребность говорить о себе	Самопознание	Отсутствие рефлексии и достаточного словарного запаса, описывающего чувства	Дать возможность говорить о себе, своих удачах и неудачах

Происходит обсуждение.

IV этап - рефлексия.

Родителям предлагается выразить своё мнение относительно высказывания «Когда мне было четырнадцать, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но, когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет.» (М. Твен).

V этап – заключительное слово ведущего.

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности.

В психологии этот период времени называют периодом «брожения» психики, за ним наступает период достаточной уверенности и равновесия.

Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями.

Поддержка семьи вашему ребенку сейчас очень важна. Ему как никогда нужны ваше тепло и забота, понимание и доверие.

И, скорее всего, если поведение сына или дочери вас сильно огорчает, следует пересмотреть стиль собственного воспитания. Вероятно, вы упустили какой-то важный момент. Не заметили, когда ваш авторитет, ласка, строгость или просто внимание остро требовались ребенку...

К сожалению, такого рода конфликты легко трансформируются в ситуацию "поздно пить Боржоми". Но, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен.

Желание одиночества и невозможность этого приводит к конфликту в душе подростка - он капризничает, становится раздражительным, может обронить резкое словцо. Свободное время он проводит не как раньше - с родителями, а в компании друзей. Авторитет какого-нибудь Коли становится важнее, чем мнение отца.

Многие мамы и папы, памятуя о том, как еще пару лет назад их медвежонок был плюшевым и послушным, пытаются вернуть былую идиллию, сажая ослушника на "короткий поводок". Они заставляют его бросить компанию сверстников, навязывают свое общество и доказывают, что "Коля двоечник и хулиган", могут и накричать в порыве эмоций.

Стоит ли удивляться, если "медвежонок" после этого дома будет не сыскать, а убежденность в том, что "друг Коля" лучше папы (хотя бы потому, что во всем его понимает), только укрепит.

Не предпринимайте ничего! Психологи говорят: этот этап благополучно пройдет, если родители перестанут смотреть на подростка как на маленького ребенка и научатся уважать его мнение и прислушиваться к нему, перестанут делать выговоры и унижать его друзей. Неплохо в этой ситуации пригласить домой его приятелей. По крайней мере вы сможете составить о них какое-то мнение.

Универсальные советы на каждый день:

- Самая главная ошибка родителей - усматривать в "недопустимом" поведении повзрослевших чад исключительно злой умысел. Крайне вредное заблуждение!
- Помните, что дурные поступки не всегда являются отражением внутреннего мира подростка.
 - Сопереживайте, не высмеивайте и не отталкивайте в минуты откровенности.
 - Старайтесь проводить время вместе. Только не сидите молча у телевизора, а займитесь интересным делом. Например, сыграйте в баскетбол или спойте под гитару, поиграйте в шашки, шахматы, разгадывайте кроссворды и т.д.
 - Не вмешивайтесь в занятия, с которыми ребенок справляется и без вас, не навязывайте свое мнение по любому вопросу, не критикуйте.
 - Помогайте, когда он просит вас об этом.
 - Поддерживайте даже самые ничтожные успехи во всем - в учебе, спорте и т.д.
 - Разрешайте конфликты мирным путем. Не давайте волю слезам, крикам, угрозам.
 - Чаще используйте приветливые фразы. Например: "Мне хорошо с тобой", "Я рада тебя видеть", "Мне нравится, как ты...", "Я по тебе соскучился", "Давай (посидим, поделаем...) вместе", "Ты, конечно, справишься", "Как хорошо, что ты у нас есть"...
 - Обнимайтесь! Не менее четырех, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки "взрослые" подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.
- Делитесь своими чувствами.

Литература

1. Аксюта, Максим Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения / Максим Аксюта, Татьяна Сандлер. - М.: В Круге, 2014. - 360 с.
2. Анжела, Певнева und Елена Татарникова Личностные особенности подростков и стиль воспитания в неполной семье / Анжела Певнева und Елена Татарникова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. - 337 с.
3. Баженова, О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. - М.: Генезис, 2016. - 288 с.

4. Битянова, М. Р. Учимся решать проблемы. Программа развития проектного мышления у младших подростков. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов / М.Р. Битянова, Т.В. Беглова. - М.: Генезис, 2007. - 747 с.
5. Богатырева, Т. Л. Практическому психологу. Цикл занятий с подростками 10-12 лет / Т.Л. Богатырева. - М.: Педагогическое общество России, 2007. - 144 с.
6. Булгаков, Алексей Наши неуправляемые подростки / Алексей Булгаков. - М.: Москва, 2008. - 432 с.
7. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2011. - 121 с.
8. Грецов, Андрей Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопознание / Андрей Грецов. - М.: Питер, 2011. - 416 с.
9. Григорович, Л. А. Проблема нравственного развития подростка: моногр. / Л.А. Григорович. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2014. - 248 с.
10. Дмитриева, Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
11. Изотов, А. В. Как стать лучше? / А.В. Изотов. - М.: Марийское книжное издательство, 1991. - 112 с.
12. Ипатов, Андрей Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи / Андрей Ипатов. - М.: Речь, 2011. - 112 с.

**Родительское собрание на тему
«Профилактика компьютерной зависимости у несовершеннолетних»**

*Дёмина М.В.
МАОУ СОШ № 9,
г. Усть-Илимск*

Компьютерные технологии, войдя в нашу повседневную жизнь, стали неотъемлемой частью современной жизни, а также своеобразным «мостом», соединяющим имеющиеся научные разработки и новейшие идеи будущих проектов.

Вместе с тем, глобальная компьютеризация привносит в нашу жизнь не только положительные, но и отрицательные аспекты. Без сомнения, любая сфера общественной и промышленной деятельности получила дополнительные возможности развития с помощью компьютера и сети Интернета. Но, с другой стороны, компьютер может стать причиной серьезных проблем, главная из которых – зависимость, возникающая как у взрослых людей, так, что тревожит гораздо больше – подростков.

Компьютерная зависимость является серьезной проблемой, затрагивающая все большее и большее количество людей. В рамках отечественной психологии интерес к этой проблеме возник сравнительно недавно

Цель: профилактика компьютерной зависимости у несовершеннолетних.

Задачи:

1. Обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления.
2. Дать рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.
3. Побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени.
4. Сформировать понимание важности поддержания эмоционального контакта с ребёнком во избежание развития у него сетеголизма и кибераддикции

Ход собрания

I этап - организационный, настрой на доброжелательный лад, снятие барьеров, сообщение темы, целей, задач собрания.

Педагог-психолог приветствует родителей, просит родителей закончить предложение: «Мой ребёнок самый...».

После выполнения и рефлексии данного упражнения ведущий сообщает тему родительского собрания и просит высказаться родителей по поводу актуальности данной темы.

Педагог-психолог предлагает посмотреть видео, содержание которого заключается в том, что у мамы и сына происходит драка из-за компьютерной зависимости ребёнка. (<https://www.youtube.com/watch?v=PkOo05utafU>)

Ведущий просит родителей поделиться своим мнением по поводу увиденного.

II - основной этап.

Педагог-психолог знакомит родителей с информацией о компьютерной зависимости.

В последние годы мир потрясли из ряда вон выходящие, но при этом пугающе повторяющиеся преступления. У мальчика-отличника срывалась золотая медаль. Учитель географии не так спрашивал, не те, что надо, оценки ставил. И вот мы имеем случай в Одинцовской школе.

Эти преступления — не психические отклонения отдельных людей, а проявления нездоровья общества, проявления *социальной* болезни.

Что нового в этих преступлениях?

1. Преступником, как правило, оказывается молодой человек, порою ребенок;
2. Он не может внятно объяснить свое поведение;
3. Свершившееся для самого юного преступника чаще всего — большая неожиданность, он ошарашен необратимостью произошедшего.

Общественное мнение мечется в поисках виновного. Вслед за семьей и школой обвинения обычно обрушиваются на компьютерные игры. В то же время психологи неоднократно показывали, что между компьютерными играми и детской агрессией нет прямой связи. Не игры делают ребенка агрессивным, а ребенок, склонный к агрессии, выбирает жестокие игры.

Спор о полезности или бесполезности компьютерных игр продолжается с момента их появления и по сей день. Дело не в злых или добрых компьютерных играх. Полезные навыки, приобретаемые в играх, весьма спорны, победы в *Need for Speed* не научат вождению машины, стрелялки не имеют отношения к меткой стрельбе, битвы с толпами орков не воспитают мужества.

Данные многих исследований показывают, что у компьютерных игр есть и свои плюсы: они развивают способность к визуализации и пространственному мышлению, улучшают зрительную память.

Но все эти «плюсы» и «минусы» — частности по сравнению с тем, что *компьютерные игры дают принципиально иной опыт взаимодействия с окружающей средой*, который переносится и на взаимодействие с настоящим, не виртуальным миром.

Главное следствие компьютерных игр — *иное ощущение реальности*.

Реальный мир подростки воспринимают как реалистичную модель мира виртуального, идеальное место для того, чтобы испытать свои сумасшедшие идеи и посмотреть, что получится. В поисках решения они склонны прибегать к стратегии проб и ошибок, ведь именно этому учат игры. Не получилось — перезагрузись и попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!

Ощущение всемогущества, свобода манипулирования — еще одна ловушка для души и благодатная почва для возвращения эгоцентризма.

Формируется синдром виртуальной всесильности.

Что такое компьютерная зависимость?

Во-первых, под общим термином «компьютерная зависимость», мы обычно объединяем такие виды зависимости, как:

1. Сетеголизм (зависимость от Интернета, и в частности от социальных сетей);
2. Киберрадиация (зависимость от компьютерных игр).

Во-вторых, обозначим, что такое компьютерная зависимость по сути. Это специфический вид эмоциональной зависимости. Эмоциональная зависимость обычно связана с конкретными людьми. В компьютерной зависимости способом общения с людьми является компьютер. Он становится основным проводником, посредником между человеком и внешним миром, основным источником общения.

Поэтому компьютерной зависимости может быть подвержен любой человек, так как для нас, как социальных существ, общение является необходимым условием полноценной жизни. А для подростка общение — один из ведущих видов деятельности, выступающий основным источником развития личности.

Как формируется компьютерная зависимость?

Общение состоит из трех компонентов: коммуникация (передача информации), взаимодействие (интеракция) и перцепция (восприятие, эмпатия и прочие эмоциональные составляющие).

Современная компьютерная индустрия научилась довольно эффективно удовлетворять и другие ключевые потребности человека. Вспомним, пирамиду потребностей А. Маслоу. Если не считать нижний уровень базовых физиологических потребностей организма, компьютер в состоянии удовлетворить все остальные уровни: и потребность в безопасности (человек находится в комфортных условиях перед компьютером, анонимность дает иллюзию защищенности), и потребность в социальной принадлежности, сопричастности (вступление в соцсетях в группы людей со сходными взглядами, интересами создает иллюзию единения, дружбы), и потребность в уважении и признании (рейтинги, «лайки» и пр.), и потребность в самореализации (победа в играх, возможность быть творческим, эрудированным благодаря Интернету).

Кроме того, непосредственно в подростковом возрасте доминантными являются также такие потребности, как потребность в независимости и самостоятельности в принятии решений, и потребность в удовольствии.

Итак, если у человека есть какая-то неудовлетворенная потребность, то он ищет способы ее удовлетворения. Чаще, в норме, одну и ту же потребность человек удовлетворяет разными способами. Но если у него нет возможности удовлетворить свою потребность другими способами и компьютер становится единственной возможностью для этого, тогда и появляются предпосылки для формирования зависимости. А дальше зависимость формируется **по следующему алгоритму:**

1-й шаг. Компьютер — основной способ удовлетворения какой-то потребности.

2-й шаг. Компьютер — основной или даже единственный способ удовлетворения большинства жизненных потребностей.

3-й шаг. Компьютер сам становится потребностью, более приоритетной, чем базовые потребности.

Пример

В реальности у подростка существует неудовлетворенная потребность, скажем, в привязанности (перцептивная составляющая общения). Ему трудно устанавливать контакт и завязывать отношения. Или не удовлетворяется потребность в защищенности: в семье не все благополучно и стабильно, папа — довольно жестокий человек. Подросток начинает играть в популярную онлайн-игру *Blood and Soul*. Он вступает в клан, у него появляется жена, и они даже играют свадьбу. Проходя разные уровни, он получает все больше возможностей и защит, что делает его практически неуязвимым («убили – воскрес»). В итоге — иллюзия того, что он — супергерой с успешными отношениями.

Каким путём ребёнок приходит к зависимости можно ли её обойти?

С появлением компьютера в жизни ребенка он проходит **несколько стадий формирования отношения** к нему:

1. *Интерес.* У взрослых это есть, они что-то постоянно там делают. Мне тоже интересно.

2. *Увлеченность.* Сколько тут всего интересного! Мне нравится. Я с удовольствием провожу время с компьютером.

3. *Зависимость.* Только в Интернете я могу это сделать, я могу себя так чувствовать, я могу быть таким.

4. *Привязанность* (стадия угасания). Да, хорошо, что у меня есть компьютер. Без него мне будет неудобно, некомфортно, но есть еще и другие, не менее интересные вещи.

При нормальной ситуации развития застревания на стадии привязанности не происходит, она является временным, ситуативным этапом в жизни подростка, спровоцированным склонностью к максимализму («только тут и нигде больше!»), и довольно быстро подросток

переключается на другие сферы своей жизни, где компьютер — важная, но всего лишь одна из многих.

Но так происходит не всегда. И тогда подросток останавливается на стадии зависимости. Это можно понять по ряду признаков.

Признаки компьютерной зависимости:

1. Повышение эмоциональности, возбуждение при виде компьютера.
2. Раздражительность, снижение тонуса при отсутствии компьютера.
3. Шантаж, конфликты в ответ на запрет компьютера.
4. Предпочтение компьютера другим видам досуга, общению.
5. Снижение успеваемости.
6. Отказ от выполнения домашних обязанностей.
7. Нарушение сна, ухудшение самочувствия.
8. Проведение ночи за компьютером.
9. Злоупотребление кофе, энергетиками.
10. Пренебрежение личной гигиеной.
11. Еда за компьютером или забывание о еде.

Если вы наблюдаете два-три признака и их характер ситуативный, то вряд ли стоит беспокоиться. Кто из нас не вспомнит, что хотя бы раз в жизни просидел всю ночь или ее большую часть за компьютером, и не из-за того, что нужно было сделать неотложную работу. А вот если признаков больше и проявляются они регулярно, стоит обратить на это внимание. И в особенности если подросток пренебрегает базовыми потребностями (еда, сон, состояние здоровья, внешний вид).

Что делать?

Если признаки компьютерной зависимости налицо, важно в первую очередь сделать:

1. Провести анализ игр, интернет-ресурсов, которые увлекают ребенка. Сыграть в них хотя бы раз. (Что это? Какие потребности это удовлетворяет?)

2. Провести анализ своей семейной ситуации. (Что заставляет ребенка испытывать трудности в удовлетворении этих потребностей? Какие у ребенка были интересы в более раннем возрасте?)

3. Сделать шаг навстречу ребенку. (Помочь организовать досуг, наладить взаимоотношения со сверстниками, наладить контакт в семье.)

4. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

5. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

6. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

7. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

8. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

9. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

III этап - практический.

1. Педагог-психолог обращает внимание родителей на то, что родительский характер общения со своим ребенком нередко становится одной из причин формирования у него компьютерной зависимости.

Увы, чаще мы общаемся со своим ребенком так:

Негативные ярлыки, оценки	«У тебя не получится», «Ты бездарь»
Ирония, язвительность	«Ну ты же самый умный»
Приказы-угрозы	«Быстро замолчи!» «Выключи сейчас же!»
Успокоение отрицанием проблемы	«Да брось ты! Ничего страшного!»
Соревнование–сравнение	«Мне бы твои проблемы»
Непрощеные советы	«Вместо того чтобы, иди лучше делом займись!»

Предлагаем попробовать вот так:

- Вместо: «Встань из-за компьютера!» сказать: «Привет, как твои дела? Что нового?»
- Вместо: «Займись делом!» сказать: «Слушай, я так соскучился (-лась)! Давай что-нибудь придумаем вместе!»

Ведущий знакомит родителей с техникой Я-высказываний, которая является наиболее эффективной в общении с детьми. Родители заполняют таблицу, где им необходимо заменить Ты-высказывания на Я-высказывания.

Ты-высказывания	Я-высказывания
Замолчи сейчас же!	
Ты снова не вымыл посуду!	
Почему ты опять пришёл так поздно домой?	
Ты опять сидишь за компьютером!	

Примеры ответов:

Ты-высказывания	Я-высказывания
Замолчи сейчас же!	Я уважаю твоё мнение, но, пожалуйста, выслушай и моё тоже.
Ты снова не вымыл посуду!	Мне обидно, что ты не хочешь мне помочь.
Почему ты опять пришёл так поздно домой?	Я волнуюсь за тебя, когда тебя долго нет дома.
Ты опять сидишь за компьютером!	Я так по тебе соскучилась, давай поговорим.

IV этап - рефлексия.

Родителям предлагается высказать своё мнение по поводу родительского собрания.

Литература

1. Давиденко Н.В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психотерапии / Н.В. Давиденко, М.М. Аكوпова. // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. - № 3. - С. 62-66.
2. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / Лоскутова В.А. - Новосибирск, 2004.
3. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии диагностики, личностно-характерологические факторы риска формирования, профилактика и психотерапия // Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Клиническая психология в здравоохранении и образовании». - 2011. – Т. 24. – С. 36–41.
4. Малыгин В.Л. К проблеме диагностических критериев интернет-зависимого поведения // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий: материалы межвед. науч.-практ. конф., Москва, 24–25 февраля 2011 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. – М. : МГППУ, 2011. – Т. 24. – С. 171.; То же [Электронный ресурс].
5. Психология зависимости : хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. - Минск : Харвест, 2007. - 592 с.

6. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость : реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев // Вестн. психотерапии. – 2011. - № 40. – С. 23–34.
7. Рыбников В.Ю. Психологические особенности и механизмы Интернет-зависимости / В.Ю. Рыбников, О.В. Литвиненко // Вестн. психотерапии. – 2006. - № 19. – С. 137 – 140.
8. Ускова Л. Подход к терапии при Интернет-зависимости // Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф. «Феномен зависимости», 17-18 мая 2008 г., г. Днепропетровск, 2008.
9. Чума XXI века - интернет-зависимость // Журн. практ. психолога. – 2010. - № 6. - С. 143-149.