

**Психолого-педагогическое сопровождение**

**ПСИХОЛОГ - РОДИТЕЛЮ**

Архангельск

2013

Сборник подготовлен по материалам сайта

МБОУ "Гимназия №24", г.Ижевск

Оглавление

[1-10 классы 4](#_Toc347306006)

[Особенности адаптации детей к школе 16](#_Toc347306007)

[Рекомендации для родителей первоклассников 21](#_Toc347306008)

[Хотите, чтобы Ваш ребенок ходил в школу с удовольствием? 23](#_Toc347306009)

[Рекомендации родителям по воспитанию мальчиков 24](#_Toc347306010)

[Рекомендации родителям по воспитанию девочек 24](#_Toc347306011)

[Подросток – как стать ему ближе? 25](#_Toc347306012)

[Выбор профессии 28](#_Toc347306013)

[Если ребенок лжет 29](#_Toc347306014)

[Страхи детей 30](#_Toc347306015)

[10 способов преодоления детских страхов 31](#_Toc347306016)

[Как помочь ребенку развить уверенность в себе и поднять собственную самооценку 33](#_Toc347306017)

[55 способов сказать ребёнку «Я тебя люблю» 34](#_Toc347306018)

# 1-10 классы

Возрастные психологические особенности первоклассников

**Поступление в школу** - переломный момент в жизни каждого ребенка. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

   В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

   Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением "внутренней позиции школьника".

   Наличие "внутренней позиции школьника" имеет для первоклассника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда осваиваемый ребенком учебный материал объективно однообразен и не слишком интересен.

   В поддержании у первоклассника "внутренней позиции школьника" неоценимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

   Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других - одну четверть, у третьих - растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

   Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - это правильный режим дня. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и ГЛАВНОЕ - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

   Главное замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.

   Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит).

Психологические особенности второклассников

   Во второй класс дети приходят уже "бывалыми" школьниками. Период адаптации к систематическому обучению, к новым обязанностям, новым отношениям со взрослыми и сверстниками закончен. Теперь маленький школьник хорошо представляет себе, что ждет его в школе.

   Ожидания второклассников во многом зависят от того, насколько успешным был для них первый год обучения: "Думаю, что буду учиться так же хорошо, как в первом классе"; "В том году у меня не все хорошо получалось. Писал плохо. Теперь еще не знаю, как смогу".

отношение к нему со стороны близких взрослых.

**Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки**. Она делается более развитой, зрелой, более структурированной, чем у первоклассников, и вместе с тем более целостной.

   Это связано с включением ребенка в процесс систематического обучения. "В школе ребенок выступает объектом перманентных социально-нормированных оценок, что побуждает его к активному поиску путей соответствия этим оценкам. Эта ситуация "поворачивает" ребенка на себя, формирует потребность в самооценке, вооружает способами оценивания и критериями оценок, учит соизмерять с ними собственные поступки. Все это способствует становлению у ребенка внутренней оценочной позиции, развитию отношения к собственной личности как особому объекту познания".

   Самооценка второклассников в учебной деятельности существенно отличается от таковой у первоклассников. Большинству первоклассников свойственна высокая самооценка.

   Во втором же классе у многих детей самооценка в учебной деятельности резко снижается. Позднее, у третьеклассников, уровень самооценки вновь повышается. Это явление получило название **"феномена вторых классов".**

   Снижение самооценки у второклассников связано с повышением критичности школьников к себе, их возрастающей способностью ориентироваться на качество результатов своей учебной работы.

   Без помощи взрослых ребенок не в силах, верно, выделить критерии оценивания своей работы. В результате отметка лишается своего содержания, приобретает для детей самодовлеющее значение, превращается в школьного идола, о котором писал В.А. Сухомлинский: "С первых дней школьной жизни на тернистом пути учения перед ребенком появляется идол - отметка. Для одного ребенка он добрый, снисходительный, для другого - жесткий, безжалостный, неумолимый... Ребенок старается удовлетворить или - на худой конец - обмануть идола и постепенно привыкает учиться не для личной радости, а для отметки.

   Родителям необходимо помнить, что в учении важна не столько отметка, сколько реальные знания и умения ученика, его трудолюбие, ответственность, потребность в получении новых знаний. К тому же следует учитывать, что успешность ребенка в учении определяется множеством факторов. Не последнюю роль среди них играет вера родителей в возможности своего ребенка, а также их способность оказать ему реальную помощь в учебе.

Психологические особенности третьеклассников

**Третий класс является переломным в жизни младшего школьника.**Многие учителя отмечают, что именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию.

   Это во многом связано с теми значительными изменениями, которые происходят в общем интеллектуальном развитии детей в данный период. Психологические исследования показывают, что между вторым и третьим классами происходит **скачок в умственном развитии учащихся.** Именно на этом этапе обучения происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, более интенсивно развивается вербальное мышление, т.е. мышление, оперирующее понятиями.

   Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти. Известный детский психолог Д.Б. Эльконин так писал об особенностях развития младших школьников: "Память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие - думающим".

Активно развивается и способность ребенка произвольно управлять своими психическими процессами, он учится владеть вниманием, памятью, мышлением.

**РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ**

   Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Как правило, хорошо успевающие учащиеся имеют лучшие показатели развития внимания.

   Специальные исследования показывают, что различные свойства внимания вносят неодинаковый "вклад" в успешность обучения по разным школьным предметам. Так, при овладении математикой ведущая роль принадлежит объему внимания, успешность усвоения русского языка связана с распределением внимания, а обучение чтению - с устойчивостью внимания. Таким образом, развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам.

   Сложность, однако, состоит в том, что разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания (но даже он резко - в 2,1 раза - увеличивается на протяжении младшего школьного возраста). В то же время такие свойства внимания, как распределение, переключение и устойчивость, можно и нужно у ребенка тренировать.

**РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ**

   Наиболее распространенный прием запоминания у младших школьников - многократное повторение, обеспечивающее механическое заучивание. Однако при возрастающем объеме учебного материала он перестает себя оправдывать. Поэтому уже в начальной школе дети начинают испытывать потребность в качественно иных способах работы.

   Совершенствование памяти у младших школьников связано в первую очередь с приобретением и усвоением таких способов и стратегий запоминания, в основе которых лежит организация запоминаемого материала. Приемы смыслового запоминания, логическая память требуют специальных усилий по своему формированию.

**РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ**

   Для того чтобы умственное действие могло быть использовано в качестве опоры для запоминания, само это действие должно быть первоначально сформировано. Например, прежде чем использовать прием классификации для запоминания какого-либо материала, необходимо овладеть классификацией как самостоятельным умственным действием.

   Поэтому особенно важная роль в работе с детьми принадлежит развитию их мыслительных способностей. Основное внимание необходимо уделить обучению элементам логического мышления: выделению различных признаков предметов, сравнению, нахождению общего и различного, классификации, умению давать простейшие определения.

   Направляя усилия на развитие мышления детей, родители должны учитывать их индивидуальные особенности (склад ума, познавательный стиль, темп мыслительной деятельности, обучаемость и пр.). При этом не следует забывать и о качественном своеобразии мышления ребенка в младшем школьном возрасте.

   Несмотря на интенсивное развитие вербального, понятийного мышления, большинство детей примерно до 10 лет относится не к мыслительному типу, а к художественному. Поэтому целенаправленное развитие понятийного мышления следует сочетать с не менее целенаправленным совершенствованием образного мышления и уделять внимание развитию детского воображения.

Психологические особенности четвероклассников

   Четвертый год обучения в младших классах завершает первый этап школьной жизни ребенка. Четвероклассники - это выпускники начальной школы. Именно этот факт во многом определяет те акценты, которые расставляют взрослые во взаимодействии с детьми данного возраста. Перспектива перехода в среднюю школу заставляет взрослых обращать первостепенное внимание на сформированность у четвероклассников учебных умений и навыков.

**СФОРМИРОВАННОСТЬ УЧЕБНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

   К четвертому классу у большинства детей уже **складывается индивидуальный стиль учебной** **работы.** Общий подход ребенка к ее выполнению хорошо прослеживается при подготовке домашних учебных заданий. Так, например, одни приступают к урокам сразу после прихода из школы, другим требуется отдых (разной продолжительности). Кто-то быстро и легко включается в работу, а кому-то требуется подготовительный период.

   Один ребенок начинает выполнять домашние задания с трудных учебных предметов, другой, наоборот, с легких. Есть дети, которые лучше усваивают материал с опорой на графические изображения (рисунки, схемы и т.п.), и есть дети, предпочитающие словесное объяснение.

   Различия в общем подходе к выполнению учебной работы связаны с индивидуально-типологическими особенностями детей, их работоспособностью, спецификой познавательного развития, преобладающим типом восприятия и переработки информации, неодинаковым интересом к различным учебным предметам и т.д.

   Индивидуальный стиль учебной работы проявляется не только в общем подходе к выполнению учебных заданий, но и в использовании школьниками различных учебных умений и навыков. Владение продуктивными приемами учебной работы означает, что школьник приобрел умение учиться: он способен качественно усваивать предлагаемые знания и, в случае необходимости, добывать их самостоятельно.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И СКЛОННОСТИ ДЕТЕЙ**

   К четвертому классу у большинства школьников намечается **дифференциация учебных интересов,** складывается разное отношение к учебным предметам: одни дисциплины нравятся больше, другие - меньше.

   Предпочтение тех или иных учебных предметов во многом связано с индивидуальными склонностями и способностями ребенка: кому-то нравится математика, у кого-то ярко проявляются лингвистические способности.

   А если у ребенка никаких особенных предпочтений и интересов не обнаруживается?    Психологические исследования показывают, что ни к чему не способных детей нет. Даже если школьник не выделяется своими учебными успехами и на первый взгляд одинаково безразлично относится ко всем предметам, он непременно обнаруживает склонность к лучшему усвоению учебного материала того или иного содержания. Именно такие склонности, указывающие на более сильные стороны развития ребенка, и необходимо поддерживать.

  Не следует также забывать, что жизнь детей не ограничивается стенами школы. За ее пределами ребенок может быть погружен в такие занятия, которые позволят ему проявить свою умелость, добиться успеха, обрести уверенность в себе.

Возрастные психологические особенности пятиклассников

**Пятиклассник - переходный от младшего возраста к подростковому возраст.** Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. Характерно усиление независимости детей от взрослых. Характерен негативизм-стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения – установление доверительно- дружеских отношений со сверстниками. Социальные нормы поведения установленные взрослыми отходят на второй план.

**Пятиклассник переходит на внутригрупповые нормы поведения**(т.е, которые установил сам и сверстники). Стремление к личному авторитету среди сверстников порождает активный поиск для образца подражания. Начинают играть роли в школе, дома и пробуют, как на ту роль будут реагировать взрослые (роль лидера, роль знатока, души компании, задиры). Характерно повышенное внимание ребенка к себе, к своей внешности, самопознанию, самовоспитанию. Повышенная критичность к себе и окружающим. **Очень шаткая самооценка, которая зависит от: положительной либо отрицательной оценки своих школьных способностей, от того, на сколько налажены межличностные отношения со сверстниками,** **а так же педагогами, какое взаимоотношение в семье.**

Возраст пятиклассников характеризуется **начальным этапом полового созревания.** А это не только физические изменения, но и психические – рывок к повзрослению и переоценка всех ценностей. И именно этот период совпадает с изменением социального окружения и соц. роли ребенка. В связи с этим начинают проявляться такие признаки как: -упрямство, внутренние переживания,  стремление к самостоятельности, замкнутость (особенно когда родители не считаются с внутренними переживаниями ребенка), ранимость, обидчивость и отгороженость.

Особенно **обостряется чувство** **собственного достоинства** (и если его неосторожно затронуть, ребенок либо отвечает на обиду дерзостью, что нас ошеломляет, либо переживает обиду в себе и еще больше отгораживается от нас). Душевный мир ребенка полон противоречий и проблем: стремление быть и казаться взрослым ( а близкие люди насмехаются и подшучивают над ними, не зная, что могут ранить, обидеть, оттолкнуть и не вернуть уже никогда); повышенная критичность к себе и окружающим.

**Дети формируют себе идеал** (не всегда положительный) и стремятся ему подражать. Важно, чтобы в этот момент ребенок мог откровенно общаться как с родителями, так и с учителями. Нельзя сказать, что у всех детей одинаково сложно будет проходить это время. Поэтому нужно заранее задуматься о перестройке своего отношения к ребенку, пришло время отказаться от роли всезнающего наставника и принять роль старшего друга и товарища. Так же нужно знать, что возраст характеризуется угасанием духа интеллектуального соперничества – равнодушием к учебе.

И обобщая все сказанное: у ребенка проявляется тревога, которая может перерасти в состояние тревожности. Недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью пятиклассника серьезно тормозит его обучение и развитие. Быстро наступающее утомление приводит к потере работоспособности и как следствие возникают затруднение в усвоении учебного материала: не удерживают в памяти условие задачи (преобладает кратковременная память, рассеянность внимания),  забывают слова (особенность памяти), допускают нелепые ошибки в письменных работах, вместо решения механически манипулируют цифрами (нет сосредоточенности внимания), не способны оценить результат своих действий (словарный запас, богатство речи), ограничены представления об окружающем мире.

Учебная деятельность характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. Они не всегда умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое не завершив начатое.  Все это связано с нервно-психическим состоянием этого возрастного этапа.

Возрастные особенности шестиклассников

Шестиклассники **характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности**, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне и гороскопы. Этот возраст можно обозначить как период «зенита любознательности». Недаром среди психологов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу. В это время **школьные интересы уступают свое место внеучебным**: лишь у части учеников интересы связаны с учебными предметами, у большинства же они гораздо шире и далеко выходят за рамки школьной программы. Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес, часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным.

Специфика интересов заключается в том, в значительной части случаев подросток **интересуется тем, чем интересуются его друзья**, и если хочет войти в какую-то компанию, подружиться с кем-нибудь, то начинает действительно интересоваться тем, что интересно этой компании. С этим связана характерная для подростков «мода на интересы», когда какое-либо увлечение как бы внезапно охватывает весь класс, параллель и также внезапно гаснет.

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для подростков особое значение. Для них очень важно, чтобы **окружающие с уважением выслушивали их точку зрения**, поэтому им обычно нравятся различного рода дискуссии. Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии. Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников,  воспитывающихся в так называемых ГИПЕРопекаемых семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков.

Большинство подростков в этом возрасте **проявляют живой интерес к самопознанию**, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя. В сферу самопознания входит и изучение своей сексуальной привлекательности, а также получение опыта межполового общения. Девочки и мальчики пытаются нравиться друг другу, экспериментируют с формами ухаживания, поскольку с ними еще не знакомы. Подростки, имеющие успех у представителей противоположного пола, приобретают высокий статус в классе. У многих шестиклассников снижается самооценка из-за телесных, сексуальных изменений, неуверенности в своей в своей взрослости. Поэтому важно подчеркивать ценность и уникальность каждого, повышать его самоуважение.

Возрастные особенности семиклассников

Седьмой класс – это **время полового созревания** и ускорения физического развития: в организме происходят важные изменения, в том числе появляются вторичные половые признаки.

Этот период - время больших возможностей и больших опасностей. Ребенок как бы заново знакомится с собой, что во многом связано с происходящими физическими изменениями, ощущениями собственных новых возможностей.

В седьмом **классе возникают первые половые влечения** (часто неосознанные), новые переживания, потребности и интересы. Возникает желание любить и быть любимым, появляется особый новый интерес к этой сфере человеческих отношений. Наиболее частыми жалобами родителей в этот возрастной период являются жалобы на чрезмерное внимание подростков к своей внешности, на чрезмерную озабоченность сексуальными проблемами, на ранний сексуальный опыт. Нередко именно поведение взрослых, их нежелание понимать закономерность происходящего с их детьми рождает глубокие, серьезные переживания у подростков, создает основу для их конфликтов со взрослыми.

**Проблема внешности – одна из самых важных и болезненных для подростка**. И чаще всего он своей внешностью недоволен. Подлинные или мнимые недостатки внешности – неуклюжесть, избыточный вес, слишком короткий или слишком длинный рост, прыщи и т.п. – все это основания для очень тяжелых переживаний подростков. Особенно тяжелы они потому, что им кажется, что так будет всегда – эти недостатки будут сопровождать их теперь всю жизнь.

**Внешность – чрезвычайно значимая часть Я** – всегда открыта для оценки со стороны окружающих, и подросток постоянно ждет с их стороны отрицательной оценки. С этим связана особая подростковая застенчивость. **Сравнение себя с другими – это основной механизм развития самооценки подростка**, и в этот период он особенно значим и силен. Внешность сверстников и собственная внешность в глазах подростка имеют очень большое значение. Это характерно практически для всех категорий подростков, различных подростковых групп. Слишком быстрое или слишком медленное развитие, резкое отличие от сверстников, а главное – несовпадение с эталонами подростковой группы имеет громадное значение для самооценки подростков.

Сильные отклонения в физическом развитии от бытующего среди подростков «стандарта» относятся к факторам риска Такие подростки более, чем их благополучные сверстники, подвержены неблагоприятным влияниям, у них чаще формируется негативная самооценка, негативная Я-концепция, отмечается большая зависимость от окружения – в формах подчинения ему или бунта против него. В этот период для подростков остро встают половые проблемы. Поэтому очень важно, чтобы родители разговаривали со своими детьми на эту тему. Школьник должен научиться смотреть на эту сферу как на одну из значимых для счастливой жизни человека. За демонстративными рассказами подростков о собственном сексуальном опыте часто скрывается переживание неуверенности в этой сфере. Особенно следует обратить внимание на случаи, когда подобный опыт демонстрируется подростком взрослому. Обычно это является проявлением двух разнонаправленных тенденций: с одной стороны, стремление доказать свою взрослость, с другой – привычное ожидание помощи от взрослого. За случаями, когда подросток намеренно придумывает истории о своем сексуальном опыте, пытаясь таким образом утвердить свою взрослость, обычно скрываются трудности самоутверждения. Среди школьников это широко распространено.  
Главная задача взрослых в этот период – сделать так, чтобы подросток понимал, что с ним происходит, и осознанно решал встающие перед ним проблемы. В этом возрасте важно укрепить у ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, развить представление о себе, помочь ему улучшить отношения со сверстниками своего и противоположного пола.

Психологические особенности восьмиклассника

В этот период происходят серьезные изменения в анатомо-физиологическом развитии. Идет бурное половое развитие, прежде всего изменение гормонального фона. Он меняется настолько, что этот период еще называют "гормональной бурей", "эндокринным штормом". Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим. Часто у подростков возникает дисморфофобия (неприятие своего тела), тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе.

**Ведущая деятельность**- межличностное общение, учеба отходит на второй план. Чтобы учение было привлекательным, нужно находить в материале то, что могло бы способствовать общению подростков.

Личностная сфера

В это время у подростков часто возникает вроде бы беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впадать в депрессию.

В это время меняется система ценностей, интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры. Есть вероятность "заражения" фанатизмом. Подросток перестает прямо копиро­вать взрослых, характер взаимоотношений со взрослыми часто носит протестный характер.

В это время подростки стремятся к самопознанию, самоопределению, и родители должны способствовать этому.  Нужно чаще общаться с подростком, рассказывая ему о своих чувствах по отношению к нему.

В подростковом возрасте проявляется акцентуация (особенности характера), способ реагирования подростка в каждом случае зависит от его типа акцентуации. Выделяют следующие типы акцентуаций: циклоидный, гипертимный, астено-невротический, сензитивный, психастенический, демонстративный, неустойчивый, конформный.

**Кризис подросткового возраста**

Внешне такой кризис проявляется в грубости и нарочитости по­ведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых, в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения. Бывают и случаи бескризисного развития ребенка, когда взрослые чутко относятся к потребностям детей, перестраивают свои отношения с ними. Иногда бескризисное развитие является лишь кажущимся, кризис протекает в сглаженной форме.

**Социальная сфера**

Подростковый возраст рассматривается не столько как фаза развития организма, сколько как этап развития личности, как про­цесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми, к са­мостоятельной жизни.

Подростки тянутся ко всему необычному. Вот почему так часто они увлекаются неформальными течениями. Главное противоречие возраста - стремление, с одной стороны, к уникальности, с другой стороны, к близости к людям, группе, некоторая конформность.

В этот период формируются представления о дружбе. Но в силу подросткового максимализма к другу предъявляются слишком высокие требования, в связи с чем, друзья часто ссорятся.

Самый главный вопрос подросткового возраста - половое созревание. В это время формируются психосексуальные установки и ори­ентации, происходит вторичная половая идентификация, подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Часто они настолько сильны, что подросток стремится сублимировать их, изнуряя себя занятиями спортом или занимаясь другими делами (одобряемыми взрослыми или неодобряемыми).

Следует прежде всего учитывать, что каждый подросток - не­повторимая индивидуальность.

Возрастные особенности десятиклассника

Юность – важный период в развитии человека, в этот период происходит институционализация вхождения человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

Основные аспекты физического созревания – скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте.

Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, благодаря которой у старшеклассников формируются определенные  познавательные и профессиональные интересы, элементы исследовательских умений, способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы, самосознание.

Юность завершает этап первичной социализации. Но в отличие от подростков  юноши тянутся к общению  со взрослым человеком, проявляющим уважение к их личности.

Общение со сверстниками становится необходимо для самоопределения в ранней юности, общение это носит интимно-личностный характер. Юноша приобщает окружающих к своему внутреннему миру – к своим чувствам, интересам, увлечениям. Потребность в интимности в это время практически ненасыщаема.

Эмоциональная напряженность дружбы снижается при появлении любви, в этот период может появиться настоящая влюбленность. Но юношеские мечты о любви отражают  прежде всего потребность в самораскрытии, понимании, душевной близости.

Любовь по-прежнему носит эпидемический характер: все юноши класса влюбляются в одну девушку.

Самоопределение, как профессиональное, так и личностное, становится центральным новообразованием ранней юности. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем.

Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план.

В 10 классе после напряженного 9-го дети несколько расслабляются, на первый план опять выходит общение, то есть происходит продление моратория на детство. Но затягивать этот период нельзя, потому что юность имеет свои задачи, которые должны быть решены.

Между тем, программа построена таким образом, что требования заметно увеличиваются.  Корме того дети входят в новый классный коллектив, могут утвердиться в нем или ухудшить свои результаты: отличник может начать учиться хуже, а троечник лучше.

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

# Особенности адаптации детей к школе

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной школы в среднюю (5 кл) и переход из средней в старшую (10 кл). В литературе по данному вопросу основное внимание уделяется преимущественно первоклашкам, однако нам представляется важным поговорить обо всех.

Итак, на что нужно обратить внимание родителям в эти переходные периоды?

Начнем с первоклассников.Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Каковы признаки успешной адаптации?

Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.

Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка - внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?

Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.  
Но самым важным, на наш взгляд, признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.  
Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья "не по делу", что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа "жадины" или "всезнайки", как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

**Отдельно необходимо сказать и об отношениях с учителем.**Первая учительница - это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел – ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку. Ваш сын или дочь будут иметь повод гордиться вами! Обязательно согласуйте требования, чтобы ребенок не пострадал от ваших разногласий с педагогом.

Если вас не устраивает (или просто непонятна) методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения. Думаем, что любой учитель сделает это охотно, ведь он заинтересован видеть в вас в первую очередь помощников, а не критиков.

От учителя зависит и то, какой сосед по парте "достанется" вашему ребенку. Это - немаловажный фактор успешной адаптации первоклассника. Обязательно поинтересуйтесь, какие отношения складываются у детей, сидящих вместе. А может быть, это ваш отпрыск мешает кому-то на уроках? Не пугайтесь, дети еще не освоили непривычных норм поведения, да и просидеть 30 минут, не отвлекаясь, в этом возрасте достаточно сложно. Постарайтесь побеседовать с вашим школьником о том, что умение уважать другого, когда тот работает – очень ценное умение. Обязательно хвалите его, если человек выдержал подобное испытание с честью. Стимулируйте помощь детей друг к другу, не поощряйте позицию "моя хата с краю", - кто знает, возможно, именно взаимовыручка и доброе отношение между одноклассниками поможет вашему ребенку в трудный момент.

Второй кризисный этап в школьной жизни - это переход из начальной школы в среднюю.Литературы на эту тему не так много, как хотелось бы. А ведь именно этот период (10-14 лет) считается одним из самых беспокойных в семейном воспитании.

В чем особенность адаптации этого момента?

Наиболее сложным для 5-классника является переход от одного, привычного учителя, к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются привычные стереотипы, самооценка ребенка - ведь теперь его будет оценивать не один педагог, а несколько. Хорошо, если действия учителей согласованы и детям будет несложно привыкнуть к новой системе взаимоотношений, к разнообразию требований по разным предметам. Замечательно, если учитель начальной школы подробно рассказал классному руководителю об особенностях того или иного ребенка. Но так происходит не во всех школах. Поэтому задача родителей на данном этапе – познакомиться со всеми учителями, которые будут работать в вашем классе, попытаться вникнуть в тот круг вопросов, которые могут вызвать затруднения у детей этого возраста как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Чем больше информации вы получите на этом этапе, тем легче вам будет помочь своему ребенку.

Какие "плюсы" несет в себе переход из начальной школы в среднюю? Что дает в психологическом плане это развитию личности ребенка? Прежде всего - дети узнают свои сильные и слабые стороны, учатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и человека, с которым общаются.

В то же время основной опасностью данного периода является фактор изменения личностного смысла учения, постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Многие родители жалуются на то, что  
ребенок не хочет учиться, что он "скатился" на "тройки" и его ничего не волнует. Волнует, да еще и как! Но – действительно, не учеба.

Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, с обретением своего "Я" в социальном плане, дети осваивают окружающую действительность ЗА порогом класса и школы. А потому задача родителей - помочь в этом сложном деле. Хорошо бы больше знакомиться с друзьями вашего ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков. В этом возрасте в классах обычно формируются отдельные группки по интересам. К какой из них тянется ваш ребенок? Почему?

Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно в первые 1-2 месяца обучения в средней школе. Но все же ни в коем случае не смешивать понятия "хороший ученик" и "хороший человек", не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью и ему сложно поддерживать ее на привычном уровне, попробуйте дать ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом. В чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями. Сильная зацикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанный с "двойками" в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.  
Еще одной особенностью детей 10-11 лет является их возросшая степень самостоятельности. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют наркотики (в том числе и курение), у них появляются сомнительные знакомства. Именно в этот период (а переход из начальной школы в среднюю подходит как нельзя лучше!) хорошо бы так спланировать свободное время подростка, чтобы у него не осталось времени на "глупости" и бесцельное времяпрепровождение. Постарайтесь ВМЕСТЕ подумать, какие кружки (или студии, факультативы) хотел бы посещать ребенок, кто из друзей мог бы составить ему компанию.

И последний важный этап, который проходит школьник с процессе обучения в образовательном учреждении – это переход в статус старшеклассника.

Если вашему ребенку придется перейти в другую школу (с конкурсным набором), то для вас будут актуальны все советы, которые мы давали для родителей первоклассников. Если же он просто переходит в 10 класс в своей школе, то процесс адаптации к новому статусу произойдет легче.

Какие особенности необходимо учитывать родителям взрослых школьников? Во-первых, часть детей (видимо, все же, не большая) уже определилась со своими профессиональными предпочтениями, хотя психологи обращают особое внимание на тот факт, что выбор профессии – это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода. По словам Ф.Райса, этот процесс включает в себя серию "промежуточных решений", совокупность которых и приводит к окончательному выбору. Однако старшеклассники делают этот выбор не всегда осознанно и зачастую принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на "полезные" и "ненужные", что вызывает игнорирование последних.   Если это так, попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией – а вдруг он ошибся с выбором? Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за "мимолетное увлечение".

Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути.    Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получить высшее образование. Но немногие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерная акцентуация на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в вуз для ребенка это и станет главной трудностью. Поэтому постарайтесь пронаблюдать: умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата. Если есть возможность, обучите его работе в сети Интернет, познакомьте с различными информационными технологиями. Все это окажется для него очень полезным в будущем.

Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно. Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых. Но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

Таким образом, резюмируя, отметим, что успешность прохождения образовательной траектории ребенка напрямую зависит от того, каким способом родители и другие члены семьи помогают ему в этом важном деле. И мы надеемся, что знание некоторых "тонких моментов" в оказании подобной поддержки существенно облегчит жизнь и вам, и вашим детям.

В заключение советуем обратить ваше внимание на книги, в которых затронуты проблемы адаптации детей к школе.

1. Безруких М., Ефимова С., Круглов Б. Почему учиться трудно? М.1996.

2. Боно Э. Учите вашего ребенка мыслить. Минск.1998.

3. Коренева Е.Н. Ох уж эти первоклашки! Ярославль.1999.

4. Фуллер Ч. Подберите ключ к обучению своего ребенка. Минск.1998.

5. Хилтунен Е. Когда ребенок учит самого себя. М.1999.

6. Чудинова Е.В. Младшие школьники в учебной деятельности. Рига.1999.

# Рекомендации для родителей первоклассников

* Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени; Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
* Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
* Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
* Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;
* Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
* Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
* Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
* Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
* Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
* Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
* Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;
* Признавайте права ребенка на ошибки. Учите конструктивно относиться к ошибкам и неудачам, объясняйте, что не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Критические замечания могут лишить ребенка уверенности в себе, а это скажется и на всем его отношении к учебе.
* Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день;
* Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
* Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;
* Учтите, что даже совсем большие дети (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения. Следите за тем, чтобы ребенок рано ложился спать. Для этого возраста самое подходящее время отхода ко сну 21.00. – 21.30.
* Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

# Хотите, чтобы Ваш ребенок ходил в школу с удовольствием?

1. Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
2. Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.
3. Вспомните сколько раз Вы сидели с ребенком и наблюдали за его работой над уроками.
4. В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь устранить ее, не обсуждая все подробности с ребенком.
5. Следите, чтобы ребенок вовремя ложился спать. Не выспавшийся ребенок – грустное зрелище.
6. Пусть ребенок видит, что Вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
7. Читайте сами, пусть ребенок видит, что свободное время Вы проводите за книгами, а не только у телевизора.
8. Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью Вашей жизни.

# Рекомендации родителям по воспитанию мальчиков

* Папам в общении с сыновьями следует сдерживать эмоции, которые могут подавить его мужское начало (разговаривать не повышая тона, спокойно).
* Мальчикам часто не хватает положительной мотивации: нужно не ЗАПРЕЩАТЬ, а РАЗРЕШАТЬ что-то дополнительное за хороший поступок.
* Нужно разрешать мальчикам проявлять свою эмоциональность - разрешать плакать, например (т.е. разрешать быть естественными).
* Мамам мальчиков нужно доверять мужской интуиции пап: они ЧУВСТВУЮТ, как нужно воспитывать мужчину.
* Мальчикам НУЖНО организовывать РЕЖИМ и дисциплину: это формирует его ответственность!
* Обязательно поощрять желание делать в доме мужскую работу!
* Учить доверять, формируя тем самым ОПЫТ его социальное доверия.
* Использовать юмор в общении - для снижения агрессивности и страха перед ответственностью.
* Обязательно должен быть физический, телесный контакт - для повышения самооценки мальчика.
* Мальчик - это посыл в БУДУЩЕЕ: его нужно иметь ввиду не только как сына, но и как будущего мужа, защитника и т.п.

 Мама - **заботится**, а папа - **формирует** мужчину.

# Рекомендации родителям по воспитанию девочек

Для того чтобы девочка достигла здоровой гендерной идентичности, необходимы теплые и близкие отношения с матерью и такие же отношения с отцом, а родителям необходимо подчёркивать нежные и заботливые отношения в паре, чтобы у девочки сложились впечатления о счастливой семейной жизни.

Отцу следует находить время на общение с дочерью: показывать, что дочь отличается от него, она другого пола; но делать это он должен с уважением и благожелательностью, чтобы она поняла, что достойна любви мужчины.

Уважая личность дочери, демонстрируя удовлетворённсоть её поступками, родители формируют её позитивную самооценку.

У мамы с дочерью должны быть свои "женские секреты": мама должна находить время для уединения с дочерью, сделать эти беседы ритуальными и традиционными.

Настоящая забота друг о друге демонстрируется через уважение к старшему поколению.

Мама должна привлекать дочь к "женским" домашним делам, передавая ей секреты своего мастерства.

# Подросток – как стать ему ближе?

**Когда ребенок становится подростком, ему меньше всего хочется говорить с родителями по душам или выслушивать нежности. Но значит ли это, что забота ему больше не нужна?**

Еще пару лет назад вы бежали домой с работы, чтобы успеть покормить своего ребенка, поиграть с ним, поговорить, проверить уроки и уложить спать.

Сейчас ничего подобного не требуется: ваш ребенок ест сам и только тогда, когда пожелает.

Не выносит, когда вы лезете в его жизнь, большую часть вечера проводит в Интернете и отправляется спать без вашей помощи. Ваша забота ему больше не нужна, а нежность раздражает. Значит ли это, что пора отойти в сторону?

Ни в коем случае - считают психологи, просто нужно найти новые способы общения.

Подростку, так же как и маленькому ребенку, необходимо чувствовать заботу и внимание родителей.

А переходный возраст - это самый подходящий момент для того, чтобы начать выстраивание других, взрослых отношений. Именно они станут основой для общения в будущем, когда ваш малыш вырастет и будет самостоятельным.

**Проводите время вместе**

Бывает, что подростки и родители не могут провести вместе и 15 минут без того, чтобы не поссориться.

Кино, Интернет, игры, друзья - все это важнее вас и гораздо интереснее. А это значит, что нужно искать моменты для общения.

**Говорите во время работы.**

Вы вряд ли уговорите 15-летнюю дочь провести тихий семейный ужин в компании родителей - ей не интересно обсуждать взрослые проблемы, а когда вы пытаетесь узнать что-то о ее собственной жизни, она воспринимает это в штыки.

Но попробуйте поговорить с дочерью, когда вы готовите ужин. Попросите ее помочь, например, нарезать овощи для салата или сделать начинку для пирога.

Когда кажется, что главная задача - это приготовление еды, а разговор - просто развлечение, подростку будет гораздо проще говорить с вами откровенно.

Точно так же мальчик скорее разговорится с отцом во время рыбалки, копаясь в гараже или ремонтируя что-то по дому.

**Интересуйтесь тем, что нравится ребенку.**

Если дети играют в музыкальной группе, приходите на их концерты, если занимаются спортом, болейте за них на соревнованиях. Не отвергайте книжки, которые они читают - ведь по большому счету, если хотя бы что-то читают, это уже хорошо.

Смотрите кино, которым интересуется ваш ребенок, - так вы хотя бы будете понимать, какие проблемы его волнуют. Узнайте как можно больше о компьютерных играх, которыми он увлекается. Послушайте любимую музыку, какой бы странной она вам ни казалась. У любой популярной группы можно найти одну - две композиции, которые вам нравятся. Вы увидите, как удивится и обрадуется ваш ребенок тому, что вы искренне разделяете его интересы.

**Беседуйте в дороге.**

В машине вы с ребенком сидите не лицом к лицу, а рядом - плечо к плечу. И это тоже снимает определенные психологические барьеры. Когда вы смотрите подростку в глаза, он может чувствовать себя неуютно, и в результате откровенного разговора не получится.

Когда же вы следите за дорогой, ребенок не чувствует тотального контроля и расслабляется. А кроме того, автомобиль - это нейтральная территория.

Если вы заходите в комнату к ребенку, усаживаетесь и пытаетесь поговорить по душам, это часто воспринимается как вторжение в личное пространство подростка.

В машине этого можно не опасаться.

**Поделитесь своими увлечениями.**

Попробуйте заинтересовать ребенка тем, что нравится вам.  
На первый взгляд может показаться, что рукоделие не слишком понравится девочке-подростку, но, если вы подберете для нее красивые бусины и шнурки, научите делать браслеты и серьги, это совсем другое дело. Но даже если ребенку не понравится ваше хобби, не расстраивайтесь. В любом случае подростку полезно знать, что сфера маминых интересов не ограничивается приготовлением ужина и проверкой уроков.

**Не бойтесь перехвалить.**

Не забывайте, что родительское одобрение подросткам нужно не меньше, чем малышам.

Это значит, что иногда стоит просто понаблюдать за тем, чем занимается ребенок, и похвалить его.

Он с утра до ночи не расстается со скейтом? Попросите его продемонстрировать достижения и от души похвалите.

Говорите с ребенком

Те вопросы, которые мы обычно задаем подростку, чаще всего не вызывают ничего, кроме раздражения и желания защищаться.  
И, чтобы заново наладить контакт с собственным ребенком, вам придется проявить фантазию.

**Не задавайте прямых вопросов.**

Как прошел день? - Нормально.

На этом разговор закончится, развернутого ответа вы, скорее всего, не получите.

Психологи советуют вот какой прием: чтобы ребенок захотел с вами беседовать, его нужно заинтересовать.

Как это сделать? Примерно так же, как вы попытаетесь привлечь внимание нового знакомого на вечеринке. Начните с общих вопросов о том, что ребенка интересует.

Комментируйте его ответы, давая возможность подростку продолжить рассказ.

**Общайтесь виртуально.**

Взрослые могут искренне верить в то, что нет ничего лучше разговора по душам, когда вы смотрите друг другу в глаза, но у подростков на этот счет собственное мнение.

И, чтобы вас услышали, придется осваивать виртуальные способы связи.  
Пишитесмс, осваивайте электронную почту, а также Живой журнал и чаты.  
Вполне может оказаться, что на некоторые темы ребенок стесняется говорить, но писать о них вам он может.

**Ищите подходящий момент.**

Учитывайте распорядок дня ребенка, его привычки и биологический ритм.  
Например, если ваш сын - сова и любит допоздна засиживаться за компьютером, попробуйте тоже не ложиться спать. И, когда он придет на кухню, чтобы подкрепиться (а он обязательно это сделает), вы сможете не только накормить его бутербродами, но и поговорить по душам.

**Не делайте поспешных выводов.**

Психологи уверяют, что чаще всего подростки отказываются идти на контакт с родителями из-за опасения, что их не поймут, осудят или будут ругать.

А потому, если ваша 13-летняя дочь говорит, что с кем-то встречается, не паникуйте раньше.

Встречаться в вашем представлении может быть совсем не то же самое, что имеет в виду ваша дочка.

Главное, что стоит осознать родителям: подросток - это не проблема, которая требует решения, а человек, который нуждается в том, чтобы его понимали.

Поэтому не горячитесь и для начала выясните, что на самом деле происходит.

С другой стороны, если ребенок рассказывает о катастрофе, которая с ним приключилась (это может быть неудачная стрижка, несчастная любовь или вероломная подруга), не высмеивайте его, а отнеситесь к проблеме с должным вниманием.

В будущем это даст ребенку уверенность в том, что к вам можно обратиться и с более сложными вопросами.

# Выбор профессии

**Выбор профессии – важное и ответственное дело!**

**Выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребёнка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы!**

1. Дайте своему ребёнку право выбора будущей профессии.
2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии.
3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только в позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.
4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребёнка, которые необходимы ему для данной специальности.
5. Если возникают разногласия  в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами консультантами.
6. Не давите на ребёнка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.
7. Поддерживайте ребёнка, если у него есть терпение и желание, что бы его мечта сбылась.
8. Если ваш ребёнок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.
9. Если ваш ребёнок рано увлёкся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью, литературы, занятия в кружках и так далее.
10. Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей.

# Если ребенок лжет

1. Причинами лжи ребенка могут быть: нужда в похвале или проявление любви взрослого, попытка скрыть свою вину, попытка избежать наказания, желание выразить свою враждебность тому, кому лжет, «уход» от мира в фантазии, где ему хорошо (часто рассказывают про друзей, которых нет на самом деле).
2. Если Вы уверены, что ребенок лжет, постарайтесь вызвать его на откровенность и выяснить причину лжи.
3. Уча ребенка честности, приходится все время помнить о том, что и самим нужно быть честными в его глазах.
4. Давайте понять ему, что даже умолчание о чем-то может быть ложью.
5. Чем лучше ребенок будет чувствовать себя в Вашем обществе, тем более хорошее представление сложится у него о себе самом, и тем меньше будет у него желание лгать Вам.
6. Чаще хвалите, ободряйте, поощряйте ребенка за хорошие поступки, чтобы не закрепить у него восприятие себя как лжеца и неудачника.
7. Не наказывайте ребенка, если он сам сознался во лжи и дал оценку собственному поступку.

**Помните, если все время говорить ребенку, что он плохой, таким он и станет на самом деле.**

**Не «гипнотизируйте» его**

**Каким бы ни был ребенок, он ждет любви и принятия.**

# Страхи детей

**КАК НАДОвести себя родителям с ребенком, испытывающим страх**

Первым делом выяснить причину страха.

При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют непроизвольный и неосознанный харак­тер.

Помнить, что малыш не может управлять своим поведе­нием и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.

Ни в коем случае не наказывать ребенка за его страхи.

Ни в коем случае не запугивать малыша и даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.

Не напоминать ребенку о страхе.

Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.

Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно за­пугать ему самому, а не просто отступить перед ним).

Когда малыш боится темноты и замкнутого пространст­ва, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.

Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснет в его кроватке.

У более старших детей, в некоторых ситуациях, попы­тайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя такой бы фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький, испуганный котенок».

Постарайтесь проиграть пугающее малышей событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным, или обыденным для повседневности. Напри­мер, ребенок боится собак, затейте с ним игру в погранич­ника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собачка расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убегал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга).

Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача  в больницу. Главное — игра должна быть интересной, захва­тывающей, и конечным результатом ее должно быть убеж­дение ребенка в том, что страх его напрасный.

Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.

Словом, ищите свой способ преодоления страха у Ваше­го ребенка, учитывая индивидуально-личностные особен­ности его.

Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

**КАК НЕ НАДОвести себя родителям с ребенком, испытывающим страх**

Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.

Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его ему.

Перегружать фантазию и воображение малыша пугаю­щими его сказками и историями.

Передавать свой страх ребенку.

# 10 способов преодоления детских страхов

1. Никогда не стыдите ребенка за его страхи и не относитесь к ним с иронией. Высказываниями типа «Мальчики никогда не бояться» или «Такая большая девочка, а боится!» вы только усугубите ситуацию.
2. Нельзя пытаться силой преодолеть детские страхи. Некоторые родители считают, например, что страх темноты можно побороть, заперев ребенка в темной комнате. Но это то же самое, что учить ребенка плавать, столкнув его с лодки на глубине. Плавать он, может быть, и научится, но психическая травма и новые страхи, вероятнее всего, останутся на долгие годы.
3. Старайтесь избегать чтения страшных историй или просмотра страшных фильмов с ребенком, особенно на ночь. Естественно, вы сами не должны пугать малыша разными «бабаями» и «дядями милиционерами», которые при случае заберут ребенка. Это воспитательное средство, возможно, и оказывает желаемое воздействие на ребенка, но при этом оно провоцирует усиление уже имеющихся детских страхов и приобретение новых.
4. Применяйте метод постепенного освобождения от страха. Так, если ребенок боится темноты, то можно сначала зажигать в его комнате на ночь верхний свет. Потом включать только ночник, затем оставлять приоткрытой дверь, и так далее.
5. Используйте юмор в борьбе с детскими страхами. Причем высмеиваться должен не ребенок и его страх, а именно объект страха. Так, например, можно вместе с ребенком придумать смешную историю или нарисовать юмористическую картину, где то, чего боится ребенок, будет выглядеть скорее смешным, чем страшным.
6. Хорошие результаты в преодолении детских страхов дает применение средств арт-терапии. Попросите ребенка нарисовать или слепить свой страх. Когда работа будет завершена, пусть малыш сделает с произведением то, что ему хочется. Так, рисунок можно сжечь, а пепел развеять по ветру. Пластилиновую фигурку можно смять и слепить что-то радостное. Эти действия символически помогают ребенку уничтожить свой страх или хотя бы ослабить его действие, почувствовав свою власть над ним.
7. Попросите ребенка придумать историю, в которой одним из главных героев будет то, чего он боится, или само чувство страха. Вы можете сочинять историю вместе, передавая друг другу роль рассказчика. В этом случае вы будете направлять развитие сюжета в нужное вам русло.
8. Еще одним средством борьбы с детскими страхами может быть разыгрывание по ролям пугающих ситуаций. Предложите малышу создать небольшое представление, в котором он будет играть роль своего страха, а вы – самого ребенка. Потом можно поменяться ролями. Важно, чтобы мини-спектакль завершался победой над страхом и его изгнанием. Иногда ребенку полезно просто детально представить, «прожить» то событие, которого он боится. Это может быть использовано и взрослыми, например, при подготовке к сложному разговору, выступлению и т.п.
9. Вашему ребенку будет интересно и полезно поиграть в игру «Большой—маленький». Пофантазируйте с ребенком, что будет происходить, если сначала объект детского страха сильно-сильно увеличить, а затем уменьшить. Детям нравится представлять, как, например, злой пес сначала превращается в огромного гиганта, который не может двинуться с места, а потом в маленькую букашку — настолько маленькую, что даже воробей легко с ней справится.
10. Последний совет – самый важный! Постарайтесь сделать все возможное, чтобы ребенок ощущал вашу защиту, поддержку и любовь. В этом случае детские страхи, если они и возникнут, будут незначительными и легко преодолимыми.

# Как помочь ребенку развить уверенность в себе и поднять собственную самооценку

Дети ощущают себя несколько неуверенно в окружающем их мире без поддержки со стороны родителей. Неуверенность ребенка в детстве может в будущем перерасти в неуверенность в себе уже и во взрослом возрасте, неуверенность в принятии решений. Очень важно уже с малых лет помогать ребенку развивать уверенность в себе и поднимать его собственную самооценку.

Хвалите своих детей

Помните о том, что не все дети – прирожденные гении, не всем одинаково легко дается учеба, но абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует просто повнимательнее относиться к детям, чтобы отыскать этот талант, заложенный в ребенке, и развить его. Поощряйте всякое стремление ребенка к самовыражению и развитию и ни в коем случае не говорите ему, что ему не стать, к примеру, великим певцом либо танцором, либо художником. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему–либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку. Если у вашего ребенка что-то не получается, не решается очередная задача по математике, то вместо того, чтобы ругать его, окажите помощь и решите задачу вместе. Положительный результат не только придает уверенность в себе, но и повышает самооценку ребенка.

Родителям также следует помнить о том, что дети вдвойне болезненно воспринимают критику со стороны чужих людей (учителя, одноклассников). Если вы видите, что ребенок чем-то расстроен, всегда старайтесь выяснить причину, поговорить с ребенком. Если окажется, что его поругали на уроке за то, что он плохо справился с заданием, объясните, что ему в следующий раз нужно будет просто больше приложить усилий и все получится.

Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок, за послушание. Похвала благотворно сказывается на самооценке детей.

Ни в коем случае не обобщайте и не преувеличивайте какие-то отрицательные действия ребенка

У каждого из нас имеются определенные отрицательные черты, в том числе и у ребенка. Однако ни в коем случае не стоит их обобщать и еще больше раздувать. По этой причине, постарайтесь не использовать в общении с ребенком следующие фразы:

"Ты меня НИКОГДА не слушаешь". "Ты ВСЕГДА плохо ведешь себя". "У тебя ПЛОХАЯ память". "У тебя СКВЕРНЫЙ характер".

Постоянным отрицанием можно подавить всякую уверенность ребенка в себе, а о его самооценке и говорить не придется. Если вы желаете, чтобы ваш ребенок начал вести себя лучше, слушать лучше, вам следует заменить отрицание на:

"Я очень расстраиваюсь, когда ты ведешь себя плохо". "Я думаю, что если бы ты слушал меня и окружающих внимательнее, то тебе бы все удавалось еще лучше". "Я переживаю, когда ты ведешь себя плохо". "Если у тебя есть какие-то проблемы, давай мы будем решать их вместе".

# 55 способов сказать ребёнку «Я тебя люблю»

Молодец! Хорошо! Удивительно! Великолепно! Гораздо лучше, чем я ожидал. Ты лучше, чем все кого я знаю. Прекрасно! Грандиозно!  Незабываемо!  Остроумно! Именно этого мы давно ждали.  Это трогает меня до глубины души.  Сказано здорово, просто и ясно.  Экстра – класс!  Талантливо!  Ты одарённый, ты сегодня много сделал. Уже лучше. Отлично!  Ещё лучше, чем прежде! Потрясающе! Классно! Поразительно!  Неподражаемо!  Красота!  Как в сказке!  Очень ясно.  Ярко, образно. Очень эффектно! Ты просто чудо! Прекрасное начало.  Ты на верном пути. Здорово! Ух!!! ТЫ в этом разобрался. Ты ловко это делаешь. Поздравляю! Это как раз то, что нужно. Я тобой горжусь.  Я просто счастлив.  Мне очень важна твоя помощь.  Работать с тобой просто радость.  Ты мне необходим.  Для меня важно всё, что тебя волнует, тревожит и радует. Я сойду с ума, если с тобой что-то случится.  Для меня нет никого красивее тебя. С каждым днём у тебя получается всё лучше!  Научи меня делать также!  Тут мне без тебя не обойтись.  Я знал, что тебе это по силам.  Ты мне нужен именно такой, какой есть. Никто мне не может заменить тебя.  Я горжусь тем, что тебе это удалось.  Я сам не смог бы сделать лучше.

К этому ещё осталось добавить: «Я  люблю тебя»!

Каждому из нас так важно услышать это от тех, кто нам дорог.