

Государственное учреждение образования
«Гимназия №1 г.Столбцы»

Пособие

для хороших родителей



часть 3

Столбцы

Составитель: педагог-психолог Государственного учреждения образования «Гимназия №1 г.Столбцы» Касперович Вера Ивановна

Литература:

Яничева Т.Г. и др. Полезная книга для хороших родителей: Санкт-Петербург, 2007

Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания 5-9 классы. Москва, ВАКО, 2006

Фалькович Т.А, Высоцкая Н.В., Толстоухова Н.С. Подростки 21 века. Москва, ВАКО, 2007

Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000

Паренс Г. Агрессия наших детей. М.:Форум, 1997
и др.

**В помощь родителям, воспитывающим детей
12-14 лет**



Расти вместе с ребёнком....

Многие взрослые часто повторяют известную фразу: «Всё начинается с детства». И это действительно так.

И манера поведения ребёнка, и выбор друзей, и взаимоотношения с близкими людьми, и традиции семейного воспитания в будущей семье - всё берёт начало в детстве.

Семью можно сравнить со стартовой площадкой, которая определяет жизненный маршрут человека. Каждый взрослый, и в первую очередь родители, в ответе за то, чтобы проблемы, с которыми ребёнок встретится на своём пути, он умел преодолевать достойно и с честью. Очень важно для ребёнка общение с такими взрослыми, которые будут помогать ему учиться искусству жизни. Но это возможно только в том случае, если взрослый, с которым ребёнок общается, авторитетен для него.

Воспитание ребёнка - ответственное и серьёзное дело, к его выполнению можно относиться по-разному, эмоционально или рационально, отдаваясь целиком или возвращаясь время от времени. Но стоит помнить, что тому, *как строить конструктивные отношения с ребёнком*, можно учиться. Человек не рождается на свет профессионалом ни в одной области, в том числе и в профессии родителя. Как же достойно, а главное, с удовольствием, выполнять эту миссию?

Подсказки, ответы на некоторые вопросы родители и заинтересованные взрослые смогут найти в «Пособии для хороших родителей»



Психологические особенности возраста

6-7 лет

- произвольность внимания (его устойчивость 10-15 мин.)
- способность к систематизации, классификации, группировке процессов, анализу простых причинно-следственных связей
- любознательность
- интонационность речи
- легче запоминают наглядные образы, чем словесные рассуждения
- способность к овладению приёмами логического запоминания
- отсутствие способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой
- доступна логическая форма мышления
- неспособность к адекватной самооценке (ориентируются на мнение взрослых)
- способны к волевой регуляции поведения



10-11 лет

- начинает развиваться теоретическое мышление
- память становится мыслящей, а восприятие думающим
- способны к волевой саморегуляции поведения
- общение со сверстниками—главная роль (в первую очередь ориентируются на мнение *сверстников*, а не на мнение *взрослых*)
- развиваются собственные мнения, взгляды
- способность к систематизации знаний





12-14 лет

- интерес к своей внешности
- претензии на равные права со взрослыми
- физическое развитие (у мальчиков пик 13 лет, у девочек—10-11 лет)
- построение своей личности в нравственной

и эстетической сферах

- значимость мнения сверстников
- волевые действия становятся привычными
- потребность в познавательной деятельности
- эмоциональная неустойчивость (у мальчиков 11-13 лет, у девочек 13-15 лет)
- склонность к самоанализу, рефлексии
- попеременные проявления полярных качеств психики

15-16 лет

- интенсивный физический рост
- осознание собственной индивидуальности
- юношеский максимализм
- наряду с потребностью в общении— потребность в уединении
- время нарушенного равновесия, переживаний в виде состояния смутного беспокойства, не всегда оправданных порывов
- в проявляемой активности нет последовательности





Как реагировать на агрессию подростка

К сожалению, частая смена настроения, эмоциональные перепады, повышенная возбудимость - особенности протекания подросткового возраста. Их причины следует искать в области физиологии, они связаны с бурным ростом организма, перестройкой гормональной сферы.

Конечно, у каждого ребёнка этот сложный период может протекать по-своему. Кто-то находит способы сбрасывать излишнее напряжение - слушает музыку, занимается спортом, пишет стихи, кто-то вообще остаётся спокойным, а кто-то даёт выход отрицательным эмоциям в общении.

Неслучайно родители и учителя частенько говорят о грубости подростков - это тоже проявления агрессии.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ

1. Одна из важнейших задач взрослых - помочь подростку найти социально приемлемые и не задевающие других людей способы управлять своими чувствами и состояниями.
2. Необходимо максимально контролировать своё состояние, удерживаться от ответных грубых фраз и обвинений.
3. Если взрослый чувствует, что не может справиться со своими эмоциями, лучше отложить разговор, возможно даже сообщив об этом ребёнку: «Знаешь, я сейчас так зол, наблюдая твоё

поведение, что, пожалуй, не сдержусь. Лучше поговорим с тобой об этом позже».

4. Обсуждая поведение подростка, важно дать ему понять, что его чувства вам понятны, недопустима лишь форма их проявления.

5. Подростку следует чётко и аргументировано указать на последствия его агрессии - потеря доверия, ухудшение или разрыв отношений, ответная агрессия со стороны других людей и т.д..

6. Следующим шагом должно стать обсуждение вариантов конструктивного поведения: вместе с подростком выберите тот вариант, который подходит ему больше всего (просто уход в другую комнату, возможность «проговорить» свои чувства, холодный душ, возможность выплеснуть чувства в движении и др.).



И ещё один важный момент. Часто источником агрессивного поведения служит пример других людей. Если кто-то из членов семьи позволяет себе грубость или хамство по отношению к другим людям, не удивляйтесь, что ребёнок станет копировать такое поведение.



Ребёнок скрывает плохие отметки.... как поступить в этой ситуации?

Если вы столкнулись с детской ложью, самое важное для вас - понять, что стало её причиной. Выяснить это можно в ходе доверительной беседы - если, конечно, вы сумеете правильно её построить. Очень часто родителя, узнавшего об обмане, переполняют злость, обида и разочарование. Результатом становятся наказание и взаимная обида, а причины сложившейся ситуации остаются за рамками обсуждения.

Из-за чего же дети лгут родителям?

Ложь, связанная со школьными отметками, чаще всего встречается, когда существует вероятность наказания. Даже если ребёнка перестали ругать, но у него есть опыт наказания за плохие оценки, это становится барьером для того, чтобы говорить правду.

Другой причиной скрывать плохие оценки служит желание не расстраивать родителей. Довольно часто эти два мотива могут переплетаться.

Для того, чтобы успешно разрешить ситуацию с детской ложью, родителям важно самим понять, что для них значит успеваемость ребёнка. Для этого нужно ответить на вопросы:

- Что означают для меня отметки моего ребёнка?
- Что я чувствую, когда узнаю о плохих отметках моего ребёнка?
- Воспринимаю ли я их как собственные оценки?
- Хочу ли я, чтобы мой ребёнок всегда получал хорошие оценки?
- Какими бывают мои первые реакции, когда учитель или ребёнок сообщают мне о плохих отметках?

Когда вы ответите на эти вопросы, возможно, вам станет более понятным поведение ребёнка, который не хочет рассказывать о своих неудачах.

Важно, чтобы ваш сын или дочь чувствовали доверие к себе со стороны родителей и, следовательно, испытывали ответное доверие к ним. Если родители относятся к неудачам ребёнка спокойно, ориентируют его на то, что в будущем он сможет лучше справиться с поставленным заданием, то и ребёнок спокойнее будет воспринимать подобные ситуации.

Повышается его вера в себя, возникает желание действительно быть лучше, подкрепляемое позитивным отношением родителей.



Ложь - это всегда нарушение доверия к обманщику со стороны того, кто оказывается обманутым. Раскрытие лжи всегда изменяет отношения между людьми, и эту мысль очень важно донести до ребёнка.



Как помочь ребёнку наладить отношения со сверстниками



Именно семья обеспечивает ребёнку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в коллективе. Но часто они раньше учителей замечают, что их ребёнку некомфортно в классе, что у него плохие отношения с одноклассниками. В таком случае необходимо немедленно принимать меры - лучше пойти и поговорить о тревожащих симптомах с классным руководителем, школьным психологом, чтобы рассеять сомнения, чем позволить ситуации выйти из-под контроля.

Психологи выявили наиболее характерные особенности детей-«жертв». Вот они:

- Неадекватность эмоциональных и поведенческих реакций. Дети-изгои долго терпят там, где уместно было бы дать сдачи. Зато, когда чаша терпения переполняется, в ответ на минимальную обиду они лезут в отчаянную драку.
- Повышенная чувствительность к отношению окружающих. Каким бы делом такие дети ни занимались, главным для них являются не собственные успехи или неудачи, а то, как реагируют на них окружающие. Ребенок-жертва способен уйти из секции или кружка только потому, что кто-то сказал о нем что-то нелестное.
- Физические недостатки (снижают статус ребёнка в большей степени в дошкольном и младшем школьном возрасте).

● Неопрятность, неряшливость. Громкое сморкание во время уроков, неприятный запах, мешковатая одежда – все это замечается одноклассниками и может стать причиной обидных высказываний, приставаний или игнорирования.

работа над ошибками

1. Посоветуйте своему ребёнку изменить тактику поведения. Помогите ему найти новые способы реагирования на неприятную ситуацию.
2. Помогите ребёнку откорректировать те личностные особенности, которые вызывают неприязнь у одноклассников (возможно, ребёнок грубоват, не обладает навыками эффективного межличностного взаимодействия или склонен к морализаторству и критиканству своих одноклассников и т.д.)
3. Постарайтесь обеспечить ребёнку общение с одноклассниками вне школы (приглашайте их в гости, устраивайте праздники, способствуйте участию ребёнка в классных мероприятиях, поездках).
4. Не следует приходить в школу разбираться лично с обидчиками своего ребёнка (если чувствуете, что он не в состоянии самостоятельно справиться с проблемой, поставьте в известность классного руководителя, школьного психолога).



Ещё одна ошибка родителей - долгая память на обиды, нанесённые вашему ребёнку. Злопамятность родителей мешает ребенку забывать неприятные происшествия, которые в младшей и средней школе – не более чем рядовые явления, и возводит мелкие обиды в ранг трагедии или оскорбления. У детских взаимоотношений свой масштаб и свои точки отсчета. Подходить к ним со взрослыми мерками, а тем более навязывать эти мерки подросткам – недалековид-но.

Первая влюблённость...

...что нужно знать родителям....




Любовь нечаянно нагрянет... И, конечно, в тот самый момент, когда ее совсем не ждешь. Эффект внезапности усиливается тем, что любовь вдруг нагрянула не к кому-то там гипотетическому, а к вашему собственному ребенку. Просто пришла, сразила ребенка в самое сердце и оставила вас в растерянности и с единственным вопросом – и как быть?



Юные влюбленные еще не способны по-настоящему принимать и понимать другого, что характерно для зрелой любви, они пока любят не кого-то, а саму любовь, свои новые эмоции, переживания, впечатления. Смысл первого чувства именно в том и состоит — научиться выражать чувства, а наряду с этим получить уроки общения с противоположным полом, научиться заботиться о ком-то, проявлять нежность, внимание. Поэтому к данному чувству родителям стоит относиться очень серьезно.

И ни в коем случае не нужно занижать важность этих чувств — это может оставить шрамы в душе ребенка. Именно в этот период люди становятся интимофобами, т. е. людьми, которые боятся прочных отношений. Они испытывают бессознательный страх перед эмоциональными привязанностями.

Поэтому, если родители узнали о влюблённости своего ребёнка, необходимо понять и поддержать его.

- 
1. Общайтесь с ними на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу.
 2. Дайте понять, что вы понимаете своего ребенка.
 3. Нельзя подшучивать над ребенком, высмеивать чувства, умаляя их значение.
 4. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет ответную реакцию.
 5. Может быть, предмет любви вашего сына или дочери слишком далек от идеала. Но и в этом случае вам не надо быть слишком критичными — это вызовет протест и желание защитить и только усилит чувства.
 6. Как бы ни были, по вашему мнению, нежелательны отношения, не стоит их запрещать, тем более в грубой и категоричной форме. В большинстве случаев это приводит к обратному результату — ведь то, что запрещается, автоматически начинает увлекать еще больше.
 7. Не нужно, узнав о любви сына или дочери, тут же проводить лекцию о вреде ранней половой жизни и опасности венерических болезней. Так вы можете пробудить слишком ранний интерес к этой стороне жизни и оскорбить чувства ребенка.
 8. Хотя ребенок, пребывающий в состоянии влюбленности, оказывается крайне невосприимчив к поучениям, все же время от времени своими комментариями или рассказами из жизни вы можете ненавязчиво, невзначай просвещать ребенка в разных жизненных вопросах (*например, сказать дочке о том, что склонность писать любовные признания на асфальте, бросать цветы на балкон и т.д. характеризует самого человека, а не его отношение к своей подруге; или о том, что качества характера сохраняются всю жизнь и практически не подлежат изменению*). Как знать, может эта информация именно сейчас окажется очень полезной.
 9. Расскажите им о вашей первой любви - это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.
 10. Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть это исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

*Поздним утром я вяло встаю,
Сразу лень изгоняю без жалости,
Поздним утром я вяло встаю,
Сразу лень изгоняю без жалости,
Но от этого так устаю,
Что ложусь, уступая усталости...*



ден, как лень, и пришли к выводу — лень не существует. Зато за этим понятием скрывается много других разнообразных особенностей человеческого характера и поведения.

Попробуйте ответить сами себе на вопрос: «А в каких случаях я сам лениюсь?» Часто за ленью скрывается отсутствие интереса к какому-либо виду деятельности. Лень появляется, когда предстоит дело скучное, неинтересное. **Один из возможных способов справиться со скучными обязанностями — это делать их каждый раз по-новому, придумывать интересные для себя способы их выполнения.**

И ещё, подумайте, а часто ли лень мешала вам сделать что-то по-настоящему важное и срочное? Ответ будет, скорее всего, «нет». Лень появляется там, где есть лазейка сделать что-то потом или не делать вообще. **Понимание важности задачи помогает преодолеть нежелание её выполнять.**

Другая разновидность лени — вполне понятное и объяснимое желание человека расслабиться и отдохнуть. В такой лени нет ничего страшного. **Короткая передышка даёт возможность набраться сил, настроиться на дальнейшую работу.** Главное, чтобы такой отдых не слишком затягивался и не мешал выполнению действительно важных дел.

Лучше всего в плане на день заранее предусмотреть время для «ничегонеделанья». **Договоритесь об этом со своим ребёнком, помогите ему установить время перерывов.**

Иногда, когда мы говорим о лени, мы видим перед глазами пример недостаточного развития воли, неумения собраться и организовать себя. **Тогда стоит учиться распределять своё время и планировать достижения за определённый период.**

Обычно ребёнку с недостаточно развитой регуляцией трудно справляться сразу с большими и серьёзными делами. **Здесь стоит разбить движение к конечной цели на несколько более достижимых этапов.** Хорошо, если каждый этап будет заканчиваться видимым результатом (например, не планировать сделать все уроки за 3 часа, а сначала справиться с математикой за 40 минут, затем с историей за полчаса и т.д.. В конце каждого этапа можно себя «наградить»-передохнуть 5 минут, выпить сока или съесть конфету).

Иногда ребёнок, боясь показаться хуже, не справиться с заданием, глупо выглядеть в глазах одноклассников, даже и не пробует свои силы, ссылаясь на лень. **В этом случае необходимы помощь и поддержка со стороны родителей, чтобы ребёнок не боялся сделать попытку, не беспокоился о том, что подумают другие.**

6 способов побороть лень



Заставьте себя поработать хотя бы пять минут

Разбейте большие дела на части

Рутину — прочь!

Работайте с самого утра

Вознаграждайте себя

Не откладывайте на завтра

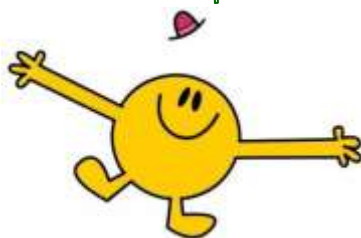
УЧИМ ДЕТЕЙ СТАВИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ

Дорогие родители. Многим из вас известен один из принципов успеха в жизни - это умение ставить цели и достигать их.

Учёные установили такую закономерность: пока у человека есть цель, он может не только лучше сопротивляться разного рода болезням, но и жить значительно дольше тех, кто такой цели не имеет. Пикассо говорил, что художники живут долго благодаря разуму, а не плоти. Сам Пикассо творил до девяноста трёх лет. «Я завален работой. У меня нет ни единой свободной секунды, и я не могу думать ни о чём другом», - говорил он, объясняя секрет своего долголетия. Пока человеком двигает некое страстное желание, стремление, организм настраивается на продолжение жизни.

Наличие цели может спасти или продлить жизнь не только человеку, но и животному. В одном зоопарке умирала старая лисица. Шерсть на ней уже почти вся облезла, лисица еле двигалась и с трудом принимала пищу. Наконец, она ослабла настолько, что перестала выходить из своей будки. Дни её, это понимали все, были сочтены.

В это время, совершенно случайно, кто-то принёс в зоопарк двух лисят, ещё едва открывших глаза, - их мать убили браконьеры. Служащие решили подбросить лисят умирающей лисице. Дальше произошло то, что было названо потом маленькой сенсацией. Старая лисица вдруг на глазах начала...молодеть. Она вновь стала нормально питаться, бегать по вольеру и даже играть с лисятами. Что вернуло её к жизни? Необходимость заботиться о двух беспомощных существах. Лисица поняла, что лисятам нужна мать, и её жизнь вновь приобрела смысл. В итоге старая лисица прожила ещё почти два года.



КАК ПОМОЧЬ?

1. Побуждать подростка к самостоятельности, к поиску себя, выражению собственного мнения.
2. Чаще ставить подростка в ситуацию выбора, когда решение вопроса будет зависеть только от него. *Выбор, который сделает ваш ребёнок, может быть импульсивным, необдуманным, помогите ему прийти к взвешенному, обдуманному решению. Предложите рассмотреть все варианты, выписать плюсы и минусы каждого из них.*
3. Начиная с решения повседневных задач, постепенно переходите к постановке более долгосрочных целей. Помогите подростку переформулировать его потребности, проблемы и желания в цели. Цели важно формулировать максимально чётко и конкретно.
4. Выберите все возможные способы достижения цели и взвесьте возможности и преимущества каждого способа. (например, чтобы научиться играть на гитаре можно *пойти на курсы, заниматься с учителем индивидуально, освоить игру на гитаре по самоучителю, попросить друга показать несколько аккордов и др. Нужно рассмотреть преимущества и недостатки каждого из этих способов*).

Возможно, на первых порах такая кропотливая работа может показаться не по душе вашему ребёнку, но наберитесь терпения, проявите настойчивость - полученный опыт постепенно войдёт в привычку и

мостоят
свою жи





Правда жизни в крылатых выражениях

Истинное воспитание состоит не столько в правилах, сколько в упражнениях.

Без хороших отцов нет воспитания, несмотря на все школы, институты и пансионы.
Н.М.Карамзин


Совет подростка родителям

Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть..
И лучше проводить меня, чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха, поймут всё без труда.
Слова порой запутаны, пример же - никогда.
Тот лучший проповедник, кто веру в мир провёл.
Добро увидеть в действии – вот лучшая из школ.
И если всё мне показать -я выучу урок.
Понятней мне движенья рук, чем быстрых слов поток.
Должно быть, можно верить и мыслям, и словам.
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму твой правильный совет,
Зато пойму, как ты живёшь - по правде или нет.

Любовь к родителям - основа всех добродетелей.

Цицерон

Чтоб в старости не мёрзнуть от мороза, нельзя дышать прохладой на детей.



Как ни богато естество, играющее в нас, необходимо мастерство, граничащее алмаз.

И.Губерман

У каждого человека есть обязанности и в отношении к самому себе.

Стендаль

Слышу - и забываю,
Вижу - и запоминаю,
Делаю - и постигаю.
Конфуций


Мы находим в жизни только то, что сами вкладываем в неё.

Р.У.Эмерсон

У кого много пороков, у того много и повелителей.
Петрарка

Смысл жизни нашей - непрерывное движение.
Я.Колас

Дети - не будущие личности. Они уже личности.



Государственное учреждение образования
«Гимназия №1 г.Столбцы»

222666, г.Столбцы, ул.Коминтерна, 3
E-mail: gymn@stolbtsy-edu.gov.by