
«Родительские собрания, лекторий»

Средняя и старшая школа

Педагог-психолог, социальный педагог
Захарова И.Г.

«Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»

Цель: психологическое просвещение родителей по проблеме компьютерной зависимости.

Форма проведения: информационное сообщение.

Участники: родители учащихся 6-8 класса.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступление.

Добрый вечер, уважаемые родители! Тема нашей сегодняшней встречи – дети и компьютерная зависимость.

Основная часть.

Еще 10 лет назад в нашей стране мы и не могли представить, насколько эта проблема будет актуальна на сегодняшний день. И с каждым годом актуальность этой проблемы только растет. Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером.

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. Любая толстушка может стать топ-моделью, а щуплый паренек – супер-героем. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже.... С одной стороны виртуальный мир предоставляет огромные возможности, сегодня он оказался, по сути, главным источником информации.

С другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Впервые о ней заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России врачи занимаются игроманами последние 7-8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают Интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

Почему формируется компьютерная зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – **чувство внутренней тревоги и неудовлетворенности**. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти» в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты и, наконец, в игру.... В компьютерной игре человек может одновременно, и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – **удовольствие**. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить

игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера. Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. **Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет?** Во многом это зависит от особенностей характера человека. В группу риска попадают:

- ✓ дети, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стеченье обстоятельств, мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем, не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.
- ✓ дети с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Воспитывайте в нем самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.
- ✓ дети, у которых мало друзей, которые часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.
- ✓ дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности.

Симптомы зависимости:

- ✓ ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере;
- ✓ большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;
- ✓ у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- ✓ он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- ✓ расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- ✓ забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- ✓ пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ✓ ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора;
- ✓ ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- ✓ во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры;
- ✓ ребенок становится более агрессивным;
- ✓ трудно встает по утрам, находится в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садится за компьютер.

Если компьютерная зависимость появилась, то, как помочь своему ребенку от нее избавиться? Если зависимость уже стойкая, то, скорее всего, преодолеть ее собственными усилиями родителям будет сложно. И общения с психологом в этой ситуации может быть недостаточно. Не теряйте время, обратитесь к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства. Игromаны часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты.

Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). К сожалению, мы, родители, нередко сами вовлекаем своего ребенка в виртуальный мир. Нам кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой лучше, чем гулять непонятно где на улице. Мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении, утрате чувства реальности.

Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном, тем самым, играя с ним злые шутки. Маленький игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И, мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире тоже не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в реальном мире.

К уходу ребенка в виртуальный мир может привести и еще одна ошибка – слишком ответственные родители, которые, просто не дали ребенку наиграться и с самого раннего детства водили малыша во всякие секции и кружки. В итоге, к 10 годам он от всего этого так устал, что взбунтовался, бросил занятия и ушел в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать ребенка дополнительными занятиями по максимуму. В современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, ребенок, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям детей необходимо найти «золотую середину». **Как с одной стороны обеспечить компьютерную грамотность ребенка, а с другой стороны, уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости?**

✓ **Во-первых, общайтесь со своим ребенком «на одной волне».** С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного у него. Поддерживайте с ребенком диалог по поводу игр: интересуйтесь, во что именно он играет, задавайте вопросы. Игра вызывает эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность. Постарайтесь во время игры находиться рядом с ним. Обсуждайте то, что происходит на экране монитора. Поощряйте его проговаривать свои действия по ходу игры. При этом будет развиваться и мышление.

Обязательно разрешайте ребенку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа его самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

✓ **Во-вторых, ограничьте время за компьютером.** Не позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью.

Всегда помните народную мудрость: «Сладок только запретный плод!». В связи с этим избегайте таких фраз, как «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!» Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!». Не позволяйте ребенку зацикливаться на игре, которую не удается завершить. Пусть сделает перерыв и позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне, но не в детской. Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет. Если ситуация вышла из-под контроля – воспользуйтесь паролем доступа (не зная его ребенок не сможет сам включить компьютер).

✓ **Третье, компьютер – во благо!** Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и

- «стрелялки». Повышайте свою компьютерную грамотность. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе и другим интересам. Компьютер может предоставить детям безграничные возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное здесь, заинтересовать и научить.
- ✓ **Четвертое: «Как прекрасен этот мир, посмотри!».** Страйтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секции и студии могут быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос или динозавры, да что угодно! Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Заключительная часть.

Психолог отвечает родителям на возникшие вопросы, проводит рефлексию.

«Конфликт, как один из подводных камней школьной жизни»

Цель: психологическое просвещение родителей по проблеме школьной травли; информирование родителей о способах помощи ребенку, который оказался в критической ситуации.

Форма проведения: лекция.

Участники: родители учащихся 5-6 класса.

Подготовительная работа: памятки родителям –
«Способы реагирования на обзвывания» (приложение 1),
«Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе» (приложение 2).

Школа – сложный социальный механизм, где ребенок не только получает знания, но и учится устанавливать контакты с окружающими людьми. Но нередко возникает проблема общения между сверстниками, которая является одним из подводных камней школьной жизни. В каждом детском коллективе есть популярные дети и не очень, которые становятся объектом насмешек и презрения. Наверное, каждый из нас может вспомнить какого-нибудь своего одноклассника, над которым все дети в школе подсмеивались. И не важно, носил он очки, был полноват, заикался или просто не был общительным. И вот эти активно отвергаемые сверстниками ребята — явление, к сожалению, частое и трудноисправимое.

Попробуем разобраться в природе такого явления, как отвержение одного или нескольких членов коллектива.

В ситуации травли всегда есть *зачинщики*, их *жертвы* и, конечно, *преследователи* — основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю. Иногда в классе есть *нейтральные наблюдатели*. На мой взгляд, наблюдатели ничем не отличаются от преследователей, так как своим молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя. Часто дети про себя осуждают поведение агрессивных одноклассников, но ничего не предпринимают, боясь стать следующей жертвой.

Бывает, что среди одноклассников находятся и *защитники* жертвы. Иногда появление защитника способно в корне изменить ситуацию (особенно если защитников

несколько или с их мнением в классе считаются) — большинство преследователей оставляют жертву в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Но довольно часто защитник отверженного ребенка и сам становится отверженным. Например, когда, подчиняясь воле учителя, ребенок вынужден сидеть за одной партой с непопулярным, то он может постепенно стать объектом насмешек, если только не начнет активно принимать участие в травле соседа по парте.

Рассмотрим психологические особенности основных действующих лиц.

Зачинщики

Обычно один - два человека в классе становятся инициаторами травли или активного неприятия одноклассника. Им по каким-либо причинам не понравился кто-то из одноклассников, и они начинают его дразнить, задирать, высмеивать, демонстративно избегать. Чаще всего в основе преследования кого-либо лежит стремление самоутвердиться, выделиться. Очень редко травля - это результат личной мести за что-либо.

Считается, что обижают и утверждают за счет других дети, сами не уверенные в себе, «обиженные жизнью». Согласно Альфреду Адлеру, «часто комплекс неполноценности скрывается за комплексом превосходства, который служит в качестве компенсации. В этом случае в человеке присутствуют надменность, навязчивость, самодовольство, высокомерие и т.п.» (Адлер А. Наука жить. Киев: «Port-royal», 1997. С. 154.).

Итак, инициаторами травли могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;
- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;
- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;
- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);
- эгоцентрики, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;
- максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).

Преследователи

Как уже говорилось, зачинщиками травли становятся несколько человек, все остальные являются их последователями. Они с удовольствием смеются над неудачами своей жертвы, прячут его вещи в туалете, подхватывают обидные прозвища, не упускают случая его толкнуть, оскорбить или демонстративно игнорируют и не желают принимать его в свои игры. Почему же добрые и отзывчивые по отношению к своим близким дети становятся тиранами для не сделавшего ничего плохого лично им сверстника?

Во-первых, большинство ребят подчиняются так называемому **стадному чувству**: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.

Во-вторых, некоторые делают это в надежде заслужить **расположение лидера класса**.

В-третьих, кое-кто принимает участие в травле **от скуки, ради развлечения** (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).

В-четвертых, часть детей активно травят одноклассника **из страха оказаться в таком же положении** или просто не решаются пойти против большинства.

И, наконец, небольшой процент преследователей, таким образом, **самоутверждается**. У них недостает энергии, чтобы стать зчинщиками, но они охотно подхватывают чужую инициативу. Чаще всего это дети, которых третируют во дворе, обижают старшие, жестоко наказывают родители, они неуспешны в учебе и не вызывают особых симпатий у одноклассников. Например, Рыжий из повести В.К. Железникова «Чучело» кривляется и паясничает, издевается над тем, кого выберут остальные, чтобы самому не стать объектом насмешек со стороны одноклассников. «Все орут, и он орет, все бьют, и он бьет, если ему даже не хочется».

Можно выделить следующие психологические характеристики детей, становящихся преследователями:

- Несамостоятельны, легко поддаются влиянию окружающих, безынициативны.
- Конформисты, всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежны и законопослушны во всем, что касается школьных правил).
- Не склонны признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других).
- Часто подвержены жесткому контролю со стороны старших (их родители очень требовательны, склонны применять физические наказания).
- Эгоцентричны, не умеют ставить себя на место другого. Не склонны задумываться о последствиях своего поведения (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»).
- Неуверенны в себе, очень дорожат «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса (в социометрических исследованиях получают наименьшее количество выборов, нет взаимных выборов ни с кем из класса).
- Трусливы и озлоблены.

Жертвы

Чаще всего становятся жертвами издевательств дети с явными проблемами. Скорее всего, подвергается нападкам и насмешкам ребенок:

- с необычной внешностью (заметные шрамы, хромота, косоглазие и т.д.);
- страдающий энурезом или энкопорезом (недержанием мочи и кала);
- тихий и слабый, не умеющий за себя постоять;
- неопрятно одетый;
- часто пропускающий занятия;
- неуспешный в учебе,
- слишком опекаемый родителями;
- не умеющий общаться.

Можно условно выделить несколько видов отвержения, все они в большей или меньшей степени делают школьную жизнь отвергаемого ребенка непереносимой.

- *Травля* (не дают проходу, обзывают, бьют, преследуя какую-то цель).
- *Активное неприятие* (возникает в ответ на инициативу, исходящую от жертвы, дают понять, что он никто, что его мнение ничего не значит, делают его козлом отпущения).
- *Пассивное неприятие*, возникающее только в определенных ситуациях (когда надо выбрать кого-то в команду, принять в игру, сесть за парту, дети отказываются: «С ним не буду!»).
- *Игнорирование* (просто не обращают внимания, не общаются, не замечают, забывают, ничего против не имеют, но и не интересуются).

Во всех случаях отвержения проблемы кроются не только в коллективе, но и в особенностях личности и поведения самой жертвы.

Чаще всего непопулярный ребенок подвергается не столько физическим нападкам со стороны сверстников, сколько **словесным**. К моральному насилию можно отнести угрозы физической расправы, шантаж и ругань (в том числе обзывательства).

Обзвывание является наиболее частой причиной обид и драк. Ученики пятых классов, в которых был проведен анонимный опрос «За что вы не любите некоторых одноклассников?», чаще всего отвечали: «За то, что он (она) обзываются». Именно на «обзывательства» со стороны одноклассников чаще всего жалуются отвергаемые дети.

Избежать появления дразнилок в детском коллективе почти невозможно, но бороться с ними необходимо.

Родителям, если ребенок жалуется на то, что его дразнят, следует поговорить с ним о том, **как можно и нужно реагировать на обзвывание**.

- *Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания)*. Это сделать довольно сложно, но в некоторых случаях эффективно. Например: «Заяц, заяц!» — зовет одноклассник. Не отзываться, пока не обратится по имени, сделать вид, что не понимаешь, к кому обращаются. Сказать: «Меня вообще-то Васей зовут. А ты разве меня звал?»

- *Отреагировать нестандартно*. Обзывающий ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».

Кстати, родители могут дома с ребенком поговорить о том, часто в коллективе дети обзывают друг друга, перевиная, искажая фамилии, придумывают прозвища. Можно вспомнить, как в свое время обзывали их, попробовать вместе составить из фамилии новую, определить, кто придумает более оригинальную, необычную, вместе посмеяться. Тогда ребенку будет легче не обижаться на сверстников — он будет готов к этому.

- *Объясниться*. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?». Одного второклассника (самого крупного в классе) другой мальчик обзвывал толстым. На что объект насмешек сказал: «Знаешь, что-то мне совсем не хочется с тобой дружить». Это так впечатлило агрессора, что он извинился и перестал обзвываться.

- *Не поддаваться на провокацию*. За учеником пятого класса гонялись одноклассники и обзывали его Масяней. Он злился и бросался на них с кулаками. Все с восторгом разбегались, а потом начинали снова. Мальчику было предложено попробовать (в качестве эксперимента такое предложение всегда охотно принимается детьми) в следующий раз не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «Ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».

- *Не позволять собой манипулировать*. Очень часто дети стремятся с помощью обзывательств заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брать на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что «трус», «размазня» и т.д., ставя его, таким образом, перед выбором: или согласится сделать, что от него требуют (часто нарушить какие-то правила или подвергнуть себя опасности), или же он так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом». Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзвыванием, эта — самая непростая. И здесь очень сложно помочь ребенку выйти из нее с достоинством, потому что противостоять мнению большинства, тем более тех, с кем тебе предстоит общаться и впредь, нелегко и взрослому человеку. Следует обратить внимание ребенка на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

- *Ответить*. Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных.

Может быть, учить этому и не педагогично, но иногда другого выхода нет. Можно, правда, отвечать не оскорблением, а специальной отговоркой.

- *Отговориться*. Согласно наблюдениям М.В. Осориной, для 5-9-летних детей очень важно суметь в ответ на обзвывание выкрикнуть отговорку — своеобразную защиту от словесного нападения. Знание подобных отговорок помогает не оставить оскорблению без ответа, пресечь конфликт, сохранить спокойствие (хотя бы внешне), удивить и соответственно остановить нападающего. Последнее слово в этом случае остается за пострадавшим.

Вот примеры отговорок:

«Кто обзывает — сам так называется!»

* * *

- Дурак!

- Приятно познакомиться, а меня Петя зовут.

Все отговорки стоит произносить спокойным, доброжелательным тоном, стремясь свести все к шутке.

Помощь родителей

Если ребенок столкнулся с данной проблемой, то родители должны помочь ему. Важно правильно реагировать самим. В российских детях воспитывают понимание, что никто их проблем решать не будет: разбирайся сам, не жалуйся, дай сдачи. Особенно плохо мальчикам: им нельзя плакать, проявлять слабость, а надо драться. На самом деле — если ребенок сам не может справиться со своей проблемой, он имеет полное право обратиться к взрослому и попросить о помощи, это не донос, а самозащита. Травля — не закаляет. Ребенок должен знать: он не виноват в том, что его обижают. Его гнев и боль — законны и понятны. Вы любите его и готовы помогать. И ваша помощь его не подставит. Но бывают случаи, когда дети не хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

Часто родители раньше учителей замечают, что их ребенку 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, чтобы рассеять сомнения, чем позволить ситуации выйти из-под контроля. Спросите, какое решение может предложить учитель. Попросите классного руководителя оградить ребенка от обидчика, а по отношению к обидчику предпринять воспитательные меры.

Если вы решили разобраться с обидчиками сами, то вам необходимо не только серьезно с ними поговорить, но и выяснить ситуацию в их семьях. Обидчиками, как правило, становятся дети, которые хронически подвергаются насилию и пренебрежению либо со стороны группы сверстников, либо со стороны взрослых. Помните, что насилие порождает насилие. В одной ситуации ребенок оказывается жертвой, в другой обидчиком. Очень часто, ситуация "изгоя в классе" складывается не случайно, а является преувеличенным, как в кривом зеркале, отражением отношений царящих в семье.

Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают — немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками — не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками — не

самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит - они изберут себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому, скорее всего его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

Я уже говорила, что часто непопулярными становятся дети, имеющие какие-либо физические недостатки или поведенческие проблемы, неуверенные в себе. Именно родители могут помочь ребенку преодолеть чувство неполноценности, превратить недостаток в достоинство. Однако родители, наоборот, часто бывают слишком критичны и нетерпимы к особенностям своего ребенка. К сожалению, мы слишком часто даем какую-либо оценку поступкам и словам своих детей, порой даже не замечая этого. Ребенок говорит что-то, не соответствующее нашему настроению, мы резко обрываем его: «Опять ты говоришь глупости!». Родители должны поддерживать самооценку ребенка. Не унижать его, не изводить критикой. У ребенка не должно быть ощущения, что он заслужил плохое обращение с ним. Ведь ребенка с нормальной самооценкой травить неинтересно: не ведется. Травят обычно тех, у кого какая-то явная инакость сочетается с острой реакцией на оскорбление. Как с неваляшкой: ребенок ее толкнул — она зазвенела, закачалась — интересно! А если она не реагирует — ее быстро бросят: скучно.

Спокойные, уверенные в себе родители, не ждущие от ребенка моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, — вот залог развития у ребенка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.

Проблема отвергаемых детей - это палка о двух концах. Никому из родителей не хочется, чтобы их ребенок стал жертвой, подвергался нападкам и травле со стороны окружающих. И в то же время вряд ли кто-нибудь захочет, чтобы его ребенок был инициатором травли другого. Не каждый родитель может признать, что его ласковый, добрый ребенок может получать удовольствие, унижая сверстника. Родителей расстраивает, что их ребенок поддается всеобщему настроению и совершает неблаговидные поступки. В этом случае им следует постараться объяснить ребенку, как его поведение выглядит со стороны, заставить его задуматься о чувствах жертвы. Стремящемуся к самостоятельности ребенку можно сказать, что в данной ситуации он ведет себя как мячик - куда пнули, туда и покатился. Никакого проявления собственной воли. Нужно объяснить ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними - пусть поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, быть терпимым и уживчивым, находить компромиссы.

Проблема популярности-непопулярности среди сверстников актуальна для всех детей. В жизни практически каждый ребенок становится если не участником (зачинщиком, жертвой, преследователем), то хотя бы наблюдателем травли, и не только в школе, но и в лагере, во дворе, на даче.

Кем вырастут униженные и оскорбленные дети? Забитыми и неуверенными в себе людьми или, наоборот, защитниками слабых? Одни, пройдя в детстве через издевательства и травлю, никогда сами не станут унижать других. А другие, наоборот, будут стремиться отыграться за свои унижения на других (часто выясняется, что те, кто издевается над слабыми, в детстве сами были объектами издевательств).

Кем вырастут преследователи и зачинщики? Одни одумаются, и им будет стыдно вспоминать о случившемся. Другие войдут во вкус и будут и дальше самоутверждаться подобным образом.

Если сверстники будут безнаказанно обижать ребенка, а взрослые позволят им это делать, то ему будет очень сложно научиться доверять, дружить и любить. Жестокость и равнодушие окружающих в большинстве случаев порождают в детской душе обиду и

желание отомстить. Только своевременная защита и поддержка со стороны окружающих уберегут личность ребенка от негативных последствий травли.

Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. **Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им.** Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам и знать, что иногда правильнее посвятить в свои проблемы взрослых, чем разбираться самостоятельно.

«Родители и дети – поиски взаимопонимания»

Цель: содействие в углублении взаимопонимания детей и родителей.

Форма проведения: тренинг детско-родительских отношений.

Участники: родители и учащиеся 6 – 7 класса.

Подготовительная работа: ситуации для обыгрывания (приложение 3).

Материалы: листы бумаги, ватман, фломастеры, ручки, визитки для каждого.

ХОД ЗАНЯТИЯ

По периметру класса расставлены стулья, дети и родители рассаживаются командами (команда родителей, команда детей).

Вступление.

Добрый вечер, уважаемые родители и ребята! Сегодня мы собрались с вами для того, чтобы пообщаться друг с другом.

- Поговорим?
- О чем?
- О разном и о прочем.
О том, что хорошо
И хорошо не очень.
Чего-то знаешь ты,
А что-то мне известно.
Поговорим?
- Поговорим. Вдруг будет интересно.

Поговорим?!...

У каждого из нас есть определенные характерологические особенности, то чем каждый отличается друг от друга. Сейчас родители расскажут о своих детях – назовут 3 положительных качества, и дети тоже отметят 3 положительных черты характера своих родителей (*участники выполняют упражнение*).

Молодцы! Всем спасибо!

Основная часть.

Общение – это особого рода искусство, имеющее свои законы. А как часто вы общаетесь друг с другом, ведете разговоры по душам? Я сейчас предлагаю вам провести пресс-конференцию, на которой дети будут задавать вопросы родителям, а родители – детям (*родители и дети поочередно отвечают друг другу на вопросы*).

Следующее задание, которое выполняется командами, - совместно обсудить и записать на больших листах бумаги:

- чего родители не понимают в детях,
- чего дети не понимают в родителях.

После этого представители команд зачитывают свои работы и отвечают друг другу на возникшие вопросы. Психолог очень аккуратно подытоживает результаты и просит участников подумать над тем, как снизить зону непонимания.

В любой семье рано или поздно возникают ситуации, когда очень трудно найти точки соприкосновения. Бывает, что дети начинают отдаляться от родителей, так как считают, что старшее поколение их не понимает. Как же снизить эту зону непонимания? Главное в этом случае – **не таить свои чувства, а приступить к переговорам**. Однако переговоры тоже нужно уметь вести конструктивным способом. Поэтому я сейчас предлагаю поупражняться в этом, а для этого мы разыграем с вами конфликтные ситуации конструктивным и неконструктивным способами. Причем родители будут играть роли детей, а дети – родителей. Каждая команда получает по 3 ситуации, продумывает их окончание, распределяет роли. Затем показывает.

Родители и дети выполняют задание. После чего психолог совместно с родителями и детьми анализируют проигрывание ситуаций.

Спасибо всем! Ну, вот мы с вами и поговорили о том, что же можно сделать своими силами, если терпеливо строить добрые отношения друг с другом. Поговорили о том, что хорошо и хорошо не очень.

Что-то узнали вы, а что-то нам известно.

Поговорили мы, нам было интересно!

Заключительным этапом нашей с вами работы будет совместное рисование на тему «Дружная семья». Сейчас один из вас выйдет к доске и на ватмане нарисует какой-либо элемент, затем все по очереди будут выходить, и подрисовывать к полученному что-либо. Таким образом, у нас получится символический образ дружной семьи.

Заключительная часть. Рефлексия.

- Что вам больше всего понравилось?
- Ваши пожелания и рекомендации.

Завершается родительское собрание чаепитием, во время которого можно предложить участникам вспомнить и рассказать интересные истории из детства.

Границы: зачем они нужны подростку и его родителям? (детско-родительская игра)

Цели:

- Помочь родителям осознать изменения, происходящие с подростками, и задачи подросткового возраста;
- Сформировать чувственные и понятийные представления участников игры о *собственном* человека и его границах;
- Создать условия для формирования у родителей уважительного отношения к границам подростков;
- Помочь участникам осознать правила, по которым живут их семьи;
- Помочь родителям понять отношение подростков к семейным правилам.

Участники: Педагог-психолог, родители и подростки 7-8 класс.

Подготовительная работа:

Ручки, чистые листы 10x15 см по количеству участников встречи; бланки с таблицей "Семейные правила" по количеству семей; плакаты на доску "Границы" и "Семейные правила"; памятки для родителей "Границы: зачем они нужны подростку и его родителям?".

План игры:

1. Приветствие.
2. Рисунок детско-родительских отношений (Я и Родитель).
3. Беседа "Границы".
4. Игра-инсценировка "Семья решает проблему".
5. Работа в семейных парах "Правила в нашей семье".
6. Обобщение и подведение итогов встречи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Здравствуйте! Замечательно, что мы все собрались здесь! Поскольку у нас сегодня необычная встреча – здесь присутствуют не только родители, но и дети – то это хороший повод посмотреть друг на друга, понять в чем ваши взгляды совпадают, так сказать в чем сила вашей семьи. С другой стороны, это хорошая возможность понять наконец причину возможных размолвок, споров в вашей семье и найти путь к примирению и согласию.

2.

Давайте начнем с того, что немного пофантазируем, окунемся в прошлое – лет на 7-8 назад. Уважаемы родители, подумаем о ваших отношениях с детьми, которым 5-6 лет.

Ребята, постарайтесь вспомнить себя в 5-6-летнем возрасте. Постарайтесь вспомнить себя и свои отношения с родителями. Давайте изобразим их графически. Попробуйте нарисовать эти отношения на бумаге. Изобразите себя и вашего ребенка или родителя в виде кругов (размер кругов определяйте сами).

Итак, вы – один круг, ваш ребенок или родитель – другой круг. Месторасположение кругов относительно друг друга должно отражать ваше представление о степени вашей близости с этим человеком на тот момент и зависит только от вас.

Всем понятно, что нужно делать? Ручки и листочки у каждого из вас лежат на партах. У вас есть 2 минуты.

Через 2-3 минуты ведущий просит участников перевернуть листочки и в такой же форме изобразить детско-родительские отношения, имеющие место в настоящий момент. Участники выполняют задание 1- 2 минуты.

Посмотрите на свои рисунки, сравните ваши отношения сейчас и тогда. Есть ли разница? Если есть, то в чем? Какие чувства вызывает у вас факт изменений ваших отношений?

Кто мог бы начать и поделиться своими мыслями по поводу своих рисунков?

Участники по очереди высказывают свое мнение. Ведущему важно подтолкнуть поделиться своим мнением как родителей, так и детей.

Возможно, уже на этом этапе между взрослыми и детьми проявится разное понимание факта изменения детско-родительских отношений. Например, родители могут с сожалением говорить об "удалении" детей, а ребята могут с воодушевлением и надеждой подчеркивать этот факт, сообщая тем самым "мы стали взросле, самостоятельнее". Ведущему важно в такой ситуации зафиксировать внимание участников встречи на том, что изменение взаимоотношений между родителями и детьми в ходе взросления последних является нормальным и закономерным (не может быть развития без изменения).

3.

В ходе выполнения предыдущего упражнения мы пришли к мысли о том, что между взрослым и ребенком существуют границы.

Границы – это место, где заканчивается пространство нашего Я и начинается пространство Другого.

Границы защищают нас от потери себя. Они отграничивают наше собственное от не нашего. Собственное – это то, что исходит от нас, и то, что принадлежит нам. У нас есть наши вещи – одежда, книги, инструменты, косметика ... К собственному относится наше тело. Нашим собственным является наши чувства, мнения, наша позиция. Чужое собственное нельзя брать без разрешения, нельзя ущемлять (чувства, права).

Человек, который не чувствует своих границ, часто нарушает чужие границы.

Чувство своих и чужих границ закладывается в первую очередь семье.

Родители показывают детям пример того, как можно обходиться со своими и чужими границами. С этим опытом ребенок выходит в мир других людей.

4.

Время от времени в любой семье возникают какие-то спорные ситуации, в которых каждый член семьи старается отстоять свои границы.

Могли бы вы вспомнить и озвучить нам эти ситуации, которые часто возникают и требуют обсуждения со всеми членами семьи?

В случае низкой активности группы, ведущий может сам сначала привести несколько примеров (кто не погасил свет в коридоре, кто оставляет чайник на плите и не выключает газ, кто берет и не кладет на место щетку для обуви).

Ведущий выбирает для инсценировки наиболее часто повторяющуюся проблему.

Давайте рассмотрим эту ситуацию. Она, кажется, знакома всем. Мы попробуем ее проиграть. Есть ли актеры в этой аудитории?..

Сейчас я раздам вам карточки, на каждой из которых написана какая-либо семейная роль: мама, папа, бабушка, дедушка, старший подросток, младший подросток, дядя, тетя... Вы будете участвовать в обсуждении проблемы, которую мы выбрали для этой игры, в роли, которая вам достанется.

Начать обсуждение может тот, кто почувствует, что может (или должен) сделать это в соответствии со своей ролью. Остальные сами вступят в семейный разговор, когда посчитают это уместным.

Через 3-4 минуты после проигрывания ситуации, мы обратимся к зрительской аудитории с просьбой назвать, кто какую роль играл. Понятно, что мы будем делать? Итак, начинаем. [3]

Участники игры берут по одной карточки из рук ведущего, который их держит так, чтобы надписи не были видны посторонним. Проводится игра.

Давайте обсудим то, что у нас получилось. Кто какую роль играл? Как вы догадались, какова именно эта роль? По каким признакам?

Зрители высказывают свое мнение и оценки, участники игры делятся своими впечатлениями.

5.

Пришло время поговорить о семейных правилах, поскольку представления о границах каждого члена семьи находят выражение именно в семейных правилах.

Семейные правила – гласные (когда-либо обсуждаемые) или негласные (специально не обсуждаемые, но существующие) предписания о том, кто из членов семьи что "должен" или "не должен" делать.

Примеры семейных правил:

- Звонить домой, если где-то задерживаешься
- Последний – моет посуду
- Если взял вещь общего пользования – верни ее на место
- Не звонить по телефону после 23.00 и просить знакомых, не звонить после этого часа
- Каждую субботу семейный ужин: все члены семьи должны быть, поэтому стараться не назначать встречи на это время

Сейчас вам предстоит семейным дуэтом (родитель-ребенок) заполнить таблицу "Семейные правила".

Давайте рассмотрим содержание этой таблицы.

В первую колонку "Семейные правила" вам необходимо будет внести некоторые существующие в вашей семье правила. Поскольку эта таблица предназначена для индивидуальной работы, то формулировка правил может быть очень краткой (главное – чтобы семейный дуэт понимал, о чем идет речь в том или ином правиле).

В вторую колонку "Кто установил это правило" необходимо внести имя того члена семьи, кто первым заявил об этом правиле (кто постоянно говорит о соблюдении этого правила).

В следующую колонку "Кого касается это правило" вносятся имена всех членов семьи, кто должен соблюдать это правило.

В четвертой колонке "Как выполняется это правило" семья делает отметки о том, как часто правило выполняется или нарушается, кем соблюдается или нарушается.

Есть ли вопросы по заполнению таблицы? На работу вам отводится 7-10 минут. Вы можете начинать...

Участники выполняют задание.

Ведущий оценивает ситуацию и дает дополнительное время или сокращает время индивидуальной работы семейных дуэтов, а затем приглашает всех участников к обсуждению.

Я вижу, что вы хорошо поработали. Было ли вам интересно?

Следуют высказывания участников.

Мне кажется, что очень важно обсудить результаты вашей индивидуальной работы: какие мысли и чувства возникли у вас при этом?

Как протекала работа в вашем семейном дуэте, было ли это полезно, что это вам дало? Какое семейное правило оказалось самым трудным для обсуждения? Удалось ли подростку в чем-то убедить родителя? А родителю – подростка?

Желающие участники высказывают свое мнение о работе.

Ведущий обобщает все сказанное выступившими участниками.

1. Семейные правила существуют и соответствуют определенному периоду жизни семьи
2. Семейные правила чаще устанавливаются взрослыми членами семьи
3. Подростки стремятся пересмотреть семейные правила
4. Если взрослые хотят, чтобы правила выполнялись, они должны допустить детей к их формированию/формулировке и менять их по мере взросления детей

6.

Когда ребенок маленький, он принимает правила, установленные родителями, как данность. Но и маленький ребенок часто норовит нарушить запрет, проверить, как родители будут реагировать.

Подросток, который стремится быть взрослым, старается брать на себя ответственность. Может быть, он прав? И стоит взглянуть на семейные правила вместе с ним заново?

Помните, тот, кто устанавливает правила, берет на себя ответственность за то, что эти правила имеют смысл, полезны.

Желая воспитать в детях ответственное поведение, мы должны давать им возможность разделить нашу ответственность.

Время нашей встречи подошло к концу. Мы занимались очень важными вещами. И с обеих сторон было видно, что вам было непросто. Давайте в конце немножко расслабимся и подарим друг другу улыбку...

Участники группы обмениваются улыбками, добрыми словами.

Спасибо вам за активность. Время, действительно, пролетело совсем быстро. В ходе нашей встречи мы поднимали важные и интересные вопросы, на которых хотелось бы остановиться, поразмышлять. У вас будет такая возможность... Уважаемые родители, для вас мы подготовили памятки "Границы: зачем они нужны подростку и его родителям?", в которых вы сможете найти как основные моменты нашего сегодняшнего разговора, так и многое другое.

До новых встреч!

«Успешное обучение в старших классах»

Цель: психологическое просвещение родителей.

Форма проведения: информационное сообщение.

Подготовительная работа: мультимедийное оборудование.

Материалы: памятки родителям – « » (приложение 4),

Участники: родители учащихся 7 класса.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступление.

Добрый вечер, уважаемые родители! Тема нашей сегодняшней встречи –

интеллектуальные операции – залог успешного обучения.

Основная часть.

ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ
ПОДРОСТКАМ НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ:

- ❖ Понятийное речевое мышление.
- ❖ Абстрактное мышление
- ❖ Визуальное структурно-динамическое мышление.
- ❖ Пространственное мышление
- ❖ Логическая оперативная память

Понятийное мышление.

- Может образно представлять отдельные научные факты и положения, но последовательной логики и системы в изучаемых предметах он не осознает, и поэтому ему в основном приходится заучивать излагаемую на уроках и в учебниках информацию.
- Может выучить формулу, теорему, правило, но пользоваться ими умеет.



математика и физика переходят в разряд ненавистных предметов, потому что запоминанию они не поддаются, а выученные формулы нисколько не помогают решению задач.

Абстрактное мышление

- Развивается при усиленных занятиях алгеброй и физикой. Очень важно в 7 классах учиться осмысленному (то есть с предварительной «прикидкой») выполнению алгебраических преобразований при решении уравнений и неравенств.

Недаром древние греки говорили, что математика – это гимнастика для ума.

Визуальное структурно-динамическое мышление.

- При слабо развитом структурно-динамическом мышлении табличное представление информации учащимся не понимается. Не умеет «читать» таблицы, не понимает смысл информации, представленной в табличном виде. Если таблицы содержатся в тексте, то ограничивается чтением поясняющих их фраз. Может испытывать трудности с систематизацией материала по истории, биологии и химии.
- Изучая биологию или историю, подростки просто заучивают пересказы и не видят никакого другого смысла в прочитанных текстах.
- Может пересказывать материал, но не понимает, например, законов исторического развития или биологической эволюции.
- Разделы математики, где используются таблицы и графики, также будут трудны для понимания.
- Для развития динамического мышления уже под字号 предлагать какие-либо игры, следует помнить подростку и использовании табличной формы для обобщения материала по истории, биологии, географии, акцентируя внимание на последовательной изменчивости показателей.

Уделять больше внимания построению чертежей к задачам. Любая графическая работа должна предваряться и сопровождаться речевыми рассуждениями. Подросток сначала должен с помощью речевого анализа представить то, что будет изображено графически.

«Ваш ребёнок – пятиклассник»

Цель: психологическое просвещение родителей; знакомство их с психологическими особенностями возраста; анализ основных трудностей, возникающих при переходе учащихся в среднее звено.

Участники: родители пятиклассников.

Подготовительная работа:

1. «Открытые письма родителям», написанные детьми ([приложение 4](#)).
2. Памятки для родителей пятиклассников ([приложение 5](#)).
3. Анкета учащихся по следующим вопросам:
 - Что изменилось в твоей жизни с переходом в пятый класс?
 - С какими трудностями тебе пришлось встретиться в 5-м классе?
 - Что бы ты хотел пожелать своим родителям? А может быть, даже что-то искренне пообещать?
4. Диагностическое обследование пятиклассников по методике Н. Г. Лускановой (Анкета школьной мотивации).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вступление.

Добрый вечер, уважаемые родители!

Тема сегодняшнего родительского занятия «Ваш ребёнок – пятиклассник».

Спасибо всем за участие.

Основная часть.

В настоящее время переход из начальной школы в среднее звено является переломным, кризисным периодом в жизни любого школьника. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, а связаны также с организацией жизни в школе в целом и с психологической атмосферой в семье.

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости – главным новообразованием младшего подростка.

Ребёнок пытается найти собственную уникальность, познать собственное «Я». Поэтому он ориентирован на установление доверительных отношений со сверстниками. Родители, которые раньше оказывали на ребёнка влияние, «уходят» на второй план. Это проявляется в негативизме – стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослым. Отсюда – конфликты с взрослыми.

Именно в виду психологической ценности отношений со сверстниками происходит замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения. Таким образом, у пятиклассника в стенах школы постепенно меняются приоритеты.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль: высокая оценка даёт возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия ребёнка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста (рассогласованность темпов роста и развития различных функциональных систем организма) можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребёнок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

Упражнение «Экзамен для родителей».

Давайте попробуем сравнить, чем же отличается жизнь четвероклассника от жизни пятиклассника.

Родителям предлагается ответить на ряд вопросов:

№1. Сколько учебных предметов изучалось вашим ребёнком в 4-м классе?

№1. Сколько учебных предметов изучается вашим ребёнком в 5-м классе?

№2. Сколько учителей обучало вашего ребёнка в 4-м классе?

№2. Сколько учителей обучает вашего ребёнка в 5-м классе?

№3. Кто «новенький» в классе?

№4. Какой учебный день недели является самым трудным, напряжённым (с большим количеством уроков)?

№5. Сколько времени в среднем тратил ваш ребёнок на подготовку домашних заданий в 4-м классе?

№5. Сколько времени в среднем тратит ваш ребёнок на подготовку домашних заданий в 5-м классе?

№6. Какие факультативные курсы были у детей в 4-м классе?

№6. Какие факультативные курсы у детей в 5-м классе?

А теперь давайте послушаем мнение детей. Что же на их взгляд изменилось в их жизни с переходом в 5-й класс?

Упражнение «Поделись чувством».

Наш опыт показывает, что преобладающее большинство пятиклассников испытывают различные трудности в период адаптации к обучению в среднем звене.

А с какими трудностями пришлось встретиться вашему ребёнку в 5-м классе?

Родители по очереди говорят о трудностях своего ребёнка.

Теперь я предлагаю вам сравнить ваше мнение с точкой зрения ваших детей.

Родители имеют возможность соотнести свое видение ситуации с реальными трудностями своего ребенка. Психолог обобщает ответы пятиклассников.

Для пятиклассника, приходящего в школу 1 сентября, всё оказывается новым. И поэтому возникает необходимость в адаптации – привыкании к новым условиям обучения.

Успешность адаптации зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях. Поэтому среди трудностей школьной жизни детей:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;
- возросший объём работы, как в школе, так и дома;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию и работать с ней;
- большое количество учителей с разными требованиями, стилем преподавания.

В случае трудностей адаптации о них могут свидетельствовать следующие признаки:

1. Усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.
2. Нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.
3. Нежелание выполнять домашние задания.
4. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
5. Беспокойный сон.
6. Трудности утреннего пробуждения, вялость.
7. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

В случае незавершенности процесса адаптации, неуспешной адаптации говорят о дезадаптации. Её виды:

- 1) *Интеллектуальная* – нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.
- 2) *Поведенческая* – несоответствие поведения ребёнка правовым и моральным нормам.
- 3) *Коммуникативная* – затруднения в общении со сверстниками, взрослыми.
- 4) *Соматическая* – отклонения в здоровье ребёнка.
- 5) *Эмоциональная* – эмоциональные трудности, тревожность, переживания по поводу проблем в школе.

Таким образом, наша единная задача – помочь ребёнку в ситуации адаптации к средней школе, обеспечить его дальнейшее психологическое благополучие.

Для того чтобы понять, какая помочь требуется ребёнку, важно знать, с какими трудностями он сталкивается. Для этого давайте обратимся к результатам диагностики.

Сравнительный анализ уровня усвоения учебной программы в 4-м классе и за I четверть 5-го класса.

Краткий анализ данных, отражающий количество детей, повысивших и снизивших средний балл успеваемости. Обращается внимание на то, что значительное снижение успеваемости может свидетельствовать о наличии определённых трудностей адаптационного периода.

Анкета школьной мотивации.

Для эффективного учения важной является сформированность основных мотивов учебной деятельности. Поэтому вполне целесообразным является изучение уровня школьной мотивации пятиклассников.

Психолог знакомит родителей с общими результатами исследования уровня школьной мотивации (Н.Г.Лускановой) по классу. Родители получают индивидуальные результаты диагностики школьной мотивации по методике Н. Г. Лускановой и их краткую интерпретацию.

Упражнение «Открытое письмо родителям».

А сейчас, уважаемые родители, каждый из вас получит письмо от своего ребёнка. И может быть, именно это письмо поможет вам лучше понять своего ребёнка, вникнуть в его трудности и порадоваться его достижениям.

Каждый родитель получает «открытое письмо» своего ребёнка. Его прочтение осуществляется под лёгкую инструментальную музыку.

Принцип технологии «открытого письма» в чём-то схож с методикой незаконченных предложений.

Возможно, прочитав письма своих детей, вы смогли по-иному взглянуть на их трудности, почувствовали их проблемы. Поэтому для многих вполне естествен вопрос: а как помочь ребёнку пятикласснику? Прежде всего, родителям нужно уметь видеть первые признаки дезадаптированного ребёнка. Собственно, о них мы уже говорили сегодня, и все они отражены в памятках, которые я подготовила для вас. И, конечно же, важно, чтобы ребёнок чувствовал поддержку родителей в трудных ситуациях и заинтересованность в его жизни.

! Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.

Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

! Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой. Даже если нет особых поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

! Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий.

! Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, и следите за их выполнением. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

! Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Мы, взрослые, должны максимально помочь детям в решении совершенно определённых задач: принятии и понимании новой системы требований, налаживании отношений с педагогами, нахождении своего места в классном коллективе и в школе.

И в большинстве случаев это оказывается возможным в случае следования определённым «золотым правилам воспитания». Ваши дети будут приносить вам только радость и непременно стремиться к лучшему.

Родителям вручаются памятки.

Заключительная часть.

Психолог благодарит родителей за проделанную работу, желает успехов в воспитании детей, выражает надежду на дальнейшее сотрудничество и проводит рефлексию.

«Профориентация учащихся»

Цель работы: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению на основе профессионального интереса.

Задачи:

1. Выявление профессиональных интересов и склонностей обучающихся.
2. Умение адекватно оценивать свои реальные способности.
3. Выявление внутренних ресурсов личности.
4. Ознакомление родителей с индивидуально-психологическими особенностями личности детей
5. Научить родителей понимать запросы и особенности своего ребенка.

Целевые группы: Выпускники 9-11-х классов и их родители

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	8 ФАКТОРОВ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ																
	<table border="1"><tr><td>1. Позиция старших членов семьи</td><td><div style="background-color: #f0e68c; width: 100%; height: 10px;"></div></td></tr><tr><td>2. Позиция товарищей, подруг</td><td><div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div></td></tr><tr><td>3. Позиция учителей, школьных педагогов</td><td><div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div></td></tr><tr><td>4. Личные профессиональные планы</td><td><div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div></td></tr><tr><td>5. Способности</td><td><div style="background-color: #a6c9ee; width: 100%; height: 10px;"></div></td></tr><tr><td>6. Уровень притязаний на общественное признание</td><td><div style="background-color: #b4a7ee; width: 100%; height: 10px;"></div></td></tr><tr><td>7. Информированность</td><td><div style="background-color: #d9b4ee; width: 100%; height: 10px;"></div></td></tr><tr><td>8. Склонности</td><td><div style="background-color: #d9d9d9; width: 100%; height: 10px;"></div></td></tr></table>	1. Позиция старших членов семьи	<div style="background-color: #f0e68c; width: 100%; height: 10px;"></div>	2. Позиция товарищей, подруг	<div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div>	3. Позиция учителей, школьных педагогов	<div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div>	4. Личные профессиональные планы	<div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div>	5. Способности	<div style="background-color: #a6c9ee; width: 100%; height: 10px;"></div>	6. Уровень притязаний на общественное признание	<div style="background-color: #b4a7ee; width: 100%; height: 10px;"></div>	7. Информированность	<div style="background-color: #d9b4ee; width: 100%; height: 10px;"></div>	8. Склонности	<div style="background-color: #d9d9d9; width: 100%; height: 10px;"></div>
1. Позиция старших членов семьи	<div style="background-color: #f0e68c; width: 100%; height: 10px;"></div>																
2. Позиция товарищей, подруг	<div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div>																
3. Позиция учителей, школьных педагогов	<div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div>																
4. Личные профессиональные планы	<div style="background-color: #90ee90; width: 100%; height: 10px;"></div>																
5. Способности	<div style="background-color: #a6c9ee; width: 100%; height: 10px;"></div>																
6. Уровень притязаний на общественное признание	<div style="background-color: #b4a7ee; width: 100%; height: 10px;"></div>																
7. Информированность	<div style="background-color: #d9b4ee; width: 100%; height: 10px;"></div>																
8. Склонности	<div style="background-color: #d9d9d9; width: 100%; height: 10px;"></div>																

Выбор профессии часто определяет в дальнейшем весь жизненный путь человека. Поэтому очень важно предостеречь в этот момент от возможных ошибок, оказать помощь в выборе дела по душе. Сделать свой выбор помогает профессиональная ориентация.

Профессиональная ориентация - это система мероприятий, направленная на ознакомление учащихся с его способностями и возможностями для того, что бы помочь ему выбрать одну из наиболее подходящих для него профессий.

Цель профориентации - подвести учащихся к взвешенному, самостоятельному выбору профессиональной деятельности, сформировать психологическую готовность к профессиональному самоопределению

Основным элементом этой системы является диагностика его профессиональных интересов и склонностей. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности. Выбор профессии - важный и ответственный шаг в жизни каждого молодого человека. Предлагаем для подростков ситуацию выбора профессии. При выборе профессии необходимо учитывать:

- ✓ желания, интересы и склонности личности - «хочу»;
- ✓ человеческие возможности: уровень знаний, способности, психологические особенности, состояние здоровья - «могу»;
- ✓ потребности рынка труда в кадрах - «надо».

Обращение психолога к родителям (возникает диалог): «Уважаемые родители, поднимите руки те, кто считает, что главное при выборе профессии – это совет родителей? А кто считает, что главное – личный интерес вашего ребенка?» Чтобы правильно выбрать будущее дело по душе и по плечу, нужно сознательно и самостоятельно встать на позицию равного уважения к разным видам труда. Это совсем не просто. Даже многие взрослые работающие люди могут иметь предвзятое, пристрастное и несправедливое мнение о «других» видах деятельности. А дела людей могут быть подчас неожиданно разнообразны: есть люди, которые лучшее время жизни отдают изучению клюквы и озабочены сохранением болот, другие видят смысл своего труда как раз в том, чтобы осушать, уничтожать болота. Нет «интересных» и «неинтересных» профессий.

Правила выбора профессии

1. *Изучить как можно больше профессий, выявить, какие профессии и специальности нужны в регионе, где вы живете*
2. *С помощью учителей и других специалистов изучить ребенка (интересы, склонности, способности, темперамент, черты характера, ощущение, восприятие, представление, память, внимание, мышление, здоровье, самооценка), помочь избрать наиболее привлекательную и подходящую профессию*
3. *Подробно изучить эту профессию, ознакомиться с профессиограммой, уточнить формулу профессии, выяснить содержание и условия труда, а также требования профессии к человеку, изучить возможности приобретения профессии и перспективы профессионального роста*
4. *Дать возможность практически попробовать ребенку свои силы в этой профессии*
5. *Сравнить полученные знания о профессии с его профессиональными возможностями, посоветоваться с другими родителями, учителями, врачами, при возможности получить квалифицированную профконсультацию*
6. *При соответствии своих профессиональных возможностей требованиям предпочтаемой профессии помочь ребенку осуществлять самоконтроль готовности к профессиональному самоопределению*

7. При отсутствии такого соответствия изучить запасной профессиональный вариант
8. Выбрав для себя будущую профессию, одобрять настойчивость в реализации профессионального намерения и овладении профессией в совершенстве

Выбор профессии - это оптимальное (лучшее в данных условиях) решение задачи, причём задачи со многими неизвестными, а иногда - приближёнными, неверными данными.

Поэтому не исключена ошибка. Но чем серьёзнее вы относитесь к задаче, тем меньше будет вероятность ошибки, тем скорее вы достигнете цели.

Ошибки при выборе профессии

Ваш выбор: могу+хочу+надо - В таком выборе должны соединиться и ужиться три базовых фактора: Я-хочу, Я-могу, Я-надо. «Хочу» - это желания, интересы, склонности личности. «Могу» - это человеческие возможности (физиологические и пси-хологические, образовательные ресурсы личности). «Надо» - это потребности рынка труда, обязанности человека перед обществом, людьми, семьёй и т. д.

Первое, что надо решить, - это какой путь избрать после 9 класса: продолжать общее образование в старшей школе или в профессиональных учреждениях (техникум, профессионально-техническое училище, суворовское или нахимовское училище, курсы на производстве). В этой части выбора больше всего действует фактор «надо». В сегодняшних социально-экономических условиях первостепенное значение имеют:

- социальный заказ, положение на рынке труда;
- уровень материального обеспечения семьи;
- возможности получения помощи в обучении;
- условия оплаты труда в данной сфере;
- местная инфраструктура профессионального образования (местная конъюнктура учебных заведений).

Вторая часть задачи - выбрать ту профессию и специальность, которую хочет ребенок, определить её тип, класс, отдел («Я-хочу»). Следует ознакомиться с профессиограммой выбранной специальности, изучить требования, которые она предъявляет к человеку.

И третья часть выбора - учесть возможности ребенка («Я-могу»):

- интересы, склонности;
- успехи в учёбе и потенциальные способности;
- свои сильные и слабые стороны;
- состояние здоровья.

Задача заключается в сознательном ограничении, ущемлении своего «Я-хочу»: оно должно быть адекватно «Я-могу» и учитывать требования социальной среды «Я-надо».

Рисунок иллюстрирует ситуацию: оптимальный выбор должен быть заключён в площади перекрытия всех трёх факторов.

Итак, сознательный выбор профессии (специальности) основывается :

- на знаниях о мире профессий;
- знаниях о выбираваемой конкретной профессии;
- изучении своих интересов;
- изучении своих способностей;
- знании своих сильных и слабых качеств;
- состоянии своего здоровья;
- учёте материальных условий семьи;
- учёте ситуации на рынке труда.

Профессиональное самоопределение - сложный и длительный процесс. Вашему профессиональному самоопределению помогают изучение основ наук, внеурочная деятельность, трудовое и производственное обучение. Но окончательное решение предстоит принять вам самим.

Ошибки при выборе профессии

- ✓ увлечение внешней или частной стороной профессии;
- ✓ незнание мира профессий, выбор «за компанию»;
- ✓ неумение разбираться в своих способностях

Проводился цикл занятий с учащимися 9х классов по профессиональному самоопределению. На этих занятиях проводилась комплексная диагностика и давались конкретные рекомендации по выбору профессии учащимся.

Были проведены следующие тесты: ДДО Климова Е.А., КОС, Тест Голланда по определению типа личности. Сейчас остановимся на них по подробнее а Вы сможете параллельно сопоставлять с результатами своего ребенка.

1.ДДО Климова Е.А.Это Дифференциальный диагностический опросник. Цель: выявить склонность учащихся к различным видам профессиональной деятельности. В основу опросника положена идея о делении всех существующих профессий на 5типов по признаку предмета или объекта, с которым взаимодействует человек в процессе труда

1 группа – тип человек – знаковая система Объектами являются условные знаки, шифры, коды, таблицы. В этой области работают корректоры, программисты, машинистки, статистики, экономисты.

2 группа – тип человек – техника Объект труда – технические системы, машины, аппараты и установки, материалы и энергия. Профессии: радиомеханик, токарь, слесарь, шофер, тракторист, инженер.

3 группа – тип человек – природа Объект труда – живые организмы, растения, животные и биологические процессы. явления природы, полезные ископаемые, вещества. Сюда входят такие профессии, как агроном, зоотехник, ветеринар, садовод, лесник археолог, химик, металлург

4 группа – тип человек – художественный образ Объект труда – художественные образы, их роли, элементы и особенности. Специальности: ювелир, фотограф, музыкант, художник, искусствовед, писатель, артист.

5 группа – тип человек – человек Объект труда – люди, группы, коллективы. Специальности: сфера обслуживания, медицина, педагогика, юриспруденция и т.д. Второй тест, который проводился это ШТУР-Школьный тест умственного развития Тест разработан учеными Научно-исследовательского института общей и педагогической психологии АПН СССР и предназначен для диагностики умственного развития учащихся подросткового и юношеского возраста. Он включает шесть наборов заданий (субтестов): «осведомленность» (2 субтеста), «аналогии», «классификации», «обобщение», «числовые ряды». Тест имеет две эквивалентные формы А

и Б.Исходя из этого можно планировать выбор широкого круга профессий.

КОС-тест коммуникативных и организаторских способностей учащихся.

Это умение легко входить в контакт с другими людьми, стремление быть лидером, быстрота ориентировки в различных ситуациях, Умения выслушать мнение других, прежде чем принимать решение. Все эти качества можно считать необходимыми для работы в сфере профессии « Человек-Человек», а также в других сферах, где работа связана с руководством и общением.

Характеристика испытуемых по шкальной оценке

№ 1. Характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей (далее - КОС).

№ 2. КОС присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают своё мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

№ 3. Характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Такие люди нуждаются в дальнейшей серьёзной и планомерной работе по формированию и развитию КОС.

№ 4. Относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

№ 5. Обладают высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринуждённо ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Тест по определению профессиональных типов личности Дж.Голланда

Цель методики: оценка профессионального личностного типа.

Тест прост в проведении и обработке данных. Испытуемым предлагается инструкция, согласно которой из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочтаемую. Всего 42 выбора.

Голланд, как представитель концепции индивидуальности, разработал методику для определения социальной направленности личности. Он выделил шесть типов:

1. Реалистический тип – несоциальный, ориентированный на настоящее, эмоционально стабильный, занимающийся конкретными объектами (вещами, инструментами, машинами), отдает предпочтение занятиям, требующим моторной ловкости, конкретности. Развиты математические, невербальные способности. Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном и т.д.

2. Интеллектуальный тип – несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления, интеллектуал. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Рекомендуются профессии: ботаник, астроном, математик, физик.

3. Социальный тип – обладает социальными умениями, нуждается в контактах. Черты его характера: стремление поучать и воспитывать, психологический настрой на человека, гуманность, женственность. Представитель данного типа старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем; активен, но часто зависим от мнения группы людей. Проблемы решает, опираясь на эмоции, чувства, умение общаться. Обладает хорошими

вербальными способностями. Рекомендуемые занятия: обучение и лечение (учителя, врачи, психологи).

4. Конвенциональный тип – предпочитает четко структурированную деятельность. Характер стереотипный, конкретный, практический. Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, ригиден (не любит смену деятельности). Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности. Рекомендуются профессии: связанные с канцелярией и расчетом.

5. Предприимчивый тип – избирает цели, которые позволяют проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения. Представитель данного типа доминантен, любит признание, любит руководить. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью, агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями. Рекомендуются профессии: артист, журналист, телеоператор, заведующий, директор, дипломат и т.п.

6. Артистический тип – опирается на эмоции, воображение, интуицию; имеет сложный взгляд на жизнь. Независим в решениях, оригинален. Высоко развиты моторные и вербальные способности. Для представителей данного типа характерен высокий жизненный идеал с утверждением своего «я». Он несоциален в том смысле, что не придерживается условностей общества.

Предпочитает творческие занятия: музыку, рисование, литературное творчество и т.п.

В процессе диагностики были выявлены смешанные типы т.е. выбор по нескольким типам одинаков по количеству. Рекомендуется через некоторое время провести повторное исследование (по желанию). По окончании родительского занятия предлагаются родителям анкеты и рекомендации. (приложение 6,7)

Многие выпускники школы мечтают об одной профессии, выбирают другую, а работают – в третьей. И это часто следствие ошибочных действий по профессиональному самоопределению.

Думаю, что сегодняшний разговор был для вас полезным и поможет каждому выпускнику определиться в будущей жизни. Желаю Вам успеха!

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Способы реагирования на обзвывания

- Никак не реагировать (прогнорировать, не обращать внимания). Это сделать довольно сложно, но в некоторых случаях эффективно. Например: «Заяц, заяц!» — зовет одноклассник. Не отзываться, пока не обратится по имени, сделать вид, что не понимаешь, к кому обращаются. Сказать: «Меня вообще-то Васей зовут. А ты разве меня звал?»

- Отреагировать нестандартно. Обзывающий ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю».

Кстати, родители могут дома с ребенком поговорить о том, часто в коллективе дети обзывают друг друга, перевиная, искажая фамилии, придумывают прозвища. Можно вспомнить, как в свое время обзывали их, попробовать вместе составить из фамилии новую, определить, кто придумает более оригинальную, необычную, вместе посмеяться. Тогда ребенку будет легче не обижаться на сверстников — он будет готов к этому.

- Объясниться. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?».

- Не поддаваться на провокацию. За учеником пятого класса гонялись одноклассники и обзывали его Масяней. Он злился и бросался на них с кулаками. Все с восторгом разбегались, а потом начинали снова. Мальчику было предложено попробовать (в качестве эксперимента такое предложение всегда охотно принимается детьми) в следующий раз не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «Ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».

- Не позволять собой манипулировать. Очень часто дети стремятся с помощью обзвывательств заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брать на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что «трус», «размазня» и т.д., ставя его, таким образом, перед выбором: или согласится сделать, что от него требуют (часто нарушить какие-то правила или подвергнуть себя опасности), или же он так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом». Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзвыванием, эта — самая непростая. И здесь очень сложно помочь ребенку выйти из нее с достоинством, потому что противостоять мнению большинства, тем более тех, с кем тебе предстоит общаться и впредь, нелегко и

взрослому человеку. Следует обратить внимание ребенка на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

- **Ответить.** Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных.

- **Отговориться.** Согласно наблюдениям М.В. Осориной, для 5-9-летних детей очень важно суметь в ответ на обзвывание выкрикнуть отговорку — своеобразную защиту от словесного нападения. Знание подобных отговорок помогает не оставить оскорбление без ответа, пресечь конфликт, сохранить спокойствие (хотя бы внешне), удивить и соответственно остановить нападающего. Последнее слово в этом случае остается за пострадавшим.

Вот примеры отговорок:

«Кто обзывается — сам так называется!»

* * *

- Дурак!

- Приятно познакомиться, а меня Петя зовут.

Приложение 2

Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе

Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, энкопорез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.

Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка.

Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» - или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога. Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта - это поможет ему научиться

самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают - немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками - не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками — не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит - они изберут себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому, скорее всего его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

Приложение 3

Ситуации для детей.

Несмотря на то, что я все воскресенье напоминал (а), чтобы сын (дочь) сделал (а) уроки, а он (а) отвечал (а), что все сделал (а), в понедельник принес (ла) две двойки. И тогда я ...

Дочь (сын) все свободное время проводит за компьютером. Я пытаюсь ему (ей) сначала спокойно объяснить, что это очень вредно, что портится зрение, но сын (дочь) так увлечен (а) компьютером, что не слышит меня. И тогда я ...

Дочь (сын) требует, чтобы я не приставал (а) к ней с напоминаниями: сделал (а) ли уроки, все ли подготовлено к школе. Но я понимаю, что если я этого не буду делать, то он (а) все будет забывать делать. Поэтому я ...

Ситуации для родителей.

Мама хочет, чтобы я все время был (а) чем-то занят (а), чтобы чем-то занимался (лась) помимо школы. Я иногда так устаю, что мне хочется все бросить. И тогда я ...

Я не могу покупать в магазине ту одежду, которую хочу. Мама говорит, что у меня пока нет вкуса, что я ещё плохо разбираюсь в стилях одежды, поэтому она сама выбирает мне, что надо надевать, а мои друзья в школе выбирают себе вещи сами. И поэтому я ...

Меня заставляют рано ложиться спать, говорят, что я устаю, что я еще мал (а) ложиться спать поздно, что бессмысленно сидеть допоздна и ничего не делать, а я хочу просто о чем-нибудь подумать, помечтать. Поэтому я ...

Приложение 4

1

<p>Дорогие мама и папа!</p> <p>Вот я и учусь в пятом классе.</p> <p>Прежде всего хочу сообщить, что я</p> <hr/> <p>Если сравнивать с учёбой в 4-м классе, то сейчас</p> <hr/> <p>Иногда я</p> <p>Самый интересный для меня предмет</p> <p>А ещё я</p> <p>Но кроме этого я хочу рассказать</p> <p>о</p> <hr/> <p>Самым трудным для меня в 5-м классе</p> <p>Больше всего я хочу</p> <p>А в большинстве случаев настроение у меня</p> <p>Ещё хочу сказать, что учителя, которые ведут уроки в пятом классе,</p> <hr/> <p>А наш классный руководитель</p> <p>Хочу признаться, что у меня совсем нет времени на</p> <p>Но вот то, что заинтересовало меня, так это</p> <p>В 5-м классе меня удивило</p> <p>Но я с гордостью могу сказать, что теперь я умею</p> <p>Жаль, но меня торопят</p> <hr/> <p>Крепко целую.</p> <p>Дата _____</p> <p>Имя _____</p>
--

Приложение 5

**Памятка для родителей
«Ваш ребёнок – пятиклассник»**

Некоторые проблемы пятиклассников.

В письменных работах пропускает буквы.

Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.

С трудом решает математические задачи.

Плохо владеет умением пересказа.

Невнимателен и рассеян.

Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.

Не умеет работать самостоятельно.

С трудом понимает объяснения учителя.

Постоянно что-то и где-то забывает.

Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).

Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.

Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

Признаки возникшей дезадаптации школьника.

Усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.
Нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.
Нежелание выполнять домашние задания.
Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
Беспокойный сон.
Трудности утреннего пробуждения, вялость.
Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

«Золотые правила» воспитания для родителей.

- Любите своего ребёнка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- Принимайте ребёнка таким, каким он есть, - со всеми достоинствами и недостатками.
- Опирайтесь на лучшее в ребёнке, верьте в его возможности.
- Стремитесь понять своего ребёнка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
- Создайте условия для успеха ребёнка; дайте ему возможность почувствовать себя умелым, удачливым.
- Не пытайтесь реализовать в ребёнке свои несбывшиеся мечты и желания.
- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребёнок неповторим и уникален.
- Не рассчитывайте на то, что ребёнок вырастет таким, как вы хотите.
- Помните, что ответственность за воспитание ребёнка несёте именно вы.

Приложение 6

Анкета (для родителей и детей). "Каким я вижу своего ребенка"

Вопросы для родителей:

1. Кем Вы хотите видеть своего ребенка;
а) на следующий год после окончания школы;
б) через 5-7 лет;
в) через 20 лет.
2. Какую профессию выбрал Ваш ребенок? Почему именно ее.
3. Назовите любимые занятия, увлечения Вашего ребенка.
4. Что в своем сыне (дочери) Вы относите к достоинствам?
5. Что в своем сыне (дочери) Вы относите к недостаткам?
6. Если Ваш ребенок уже выбрал профессию, то что больше всего повлияло на его выбор (Ваш совет, рекомендации учителя, мастера производственного обучения УПК, врача; мнение друзей; занятия в кружках, секции, студии и др.; средства массовой информации; решил сам; другое (дописать)?
7. Чем Вы помогаете сыну (дочери) в выборе профессии: помогаю в учебе; рассказываю о своей профессии; поощряю занятия в кружках; обучаю элементам своей профессии; никак не помогаю; стараюсь не мешать; не знаю, чем помочь; другое _____)?

8. Как Вы относитесь к выполнению сыном (дочерью) своих учебных и трудовых обязанностей (не проявляю требовательности; не обращаю внимания; контролирую; проявляю требовательность и оказываю необходимую помощь)?

9. Довольны ли Вы успехами в учебе Вашего ребенка в школе (в целом доволен; мне все равно, как он учится; мог бы учиться лучше; полностью доволен)?

10. Оцените по 3-балльной системе проявление у Вашего ребёнка следующих качеств:

выдержанка	1 2 3
аккуратность	1 2 3
настойчивость	1 2 3
лень	1 2 3
целеустремленность	1 2 3
самостоятельность	1 2 3
дисциплинированность	1 2 3
трудолюбие	1 2 3
эгоизм	1 2 3
инициативность	1 2 3
скромность	1 2 3
упрямство	1 2 3

Приложение 7

Рекомендации по выбору профессии детьми:

- Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться и учиться на своих ошибках; советы нужно слушать, а решать и поступать по-своему.
- Осознайте ценность выбора вашего ребенка(для себя и для общества), изучайте профессию и всё, что с ней связано.
- Сориентируйтесь в конкретной социально-экономической ситуации (потребность, престижность, зарплата и др.).
- Произнося «Я хочу», знайте, что вы можете и что надо в данных обстоятельствах.
- Выделите дальнюю профессиональную цель (мечту), соотнесите её с другими жизненными целями (личностными, семейными, досуговыми).
- Помогите ему построить для себя систему ближних и средних перспектив как этапов движения к дальней цели.
- Не бойтесь поиска, риска, смело исправляйте ошибки, возвращайтесь с неправильно избранного пути.
- Выбирать следует не только профессию, а и связанный с ней образ жизни и подходящий для вас вид деятельности.
- Будьте ответственны в решениях: жизнь не знает черновиков.
- Имейте резервный вариант на случай неудачи по основному направлению.
- Осознайте трудности (внешние и внутренние) на пути к намеченным целям.
- Наметьте (спланируйте) пути и средства преодоления трудностей.
- Для приближения мечты надо много работать, читать, думать.
- Родителям необходимо учитывать степень влияния сверстников на решение сына или дочери и на сколько такое влияние оказывается положительным.