

Темы родительских собраний
Кл. руководитель: Звербель.В.А

Ученики: Омарова .М. Омаров. Г

5 класс	
№	Тема
1	«Добро пожаловать в пятый класс!»
2	Трудности адаптации пятиклассников в школе
3	О значении домашнего задания в учебной деятельности школьника
4	Компьютер в жизни школьника. Интернет безопасность для школьников и их родителей
6 класс	
1.	Физическое развитие подростка
2.	Первые проблемы подросткового возраста
3.	Агрессия у подростка, её причины и последствия
4.	Положительные эмоции и их значение в жизни человека
7 класс	
1.	Поощрение и наказание детей в семье
2.	О родительском авторитете в семье
3.	Интернет и подросток
4.	Как помочь подростку преодолеть трудности в учёбе

5 класс

Трудности адаптации пятиклассников в школе

Адаптация – это приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценок за счет присвоения норм и ценностей данного общества. Т.е. другими словами детям необходимо усвоить понять и принять предъявляемые им требования. Необходимо отметить, что именно начало обучения в пятом классе волнительный момент и важный в жизни школьника.

Сложность этого периода заключается не только в изменении условий связанных с учебной деятельностью, но и с переходом на новую ступень своего психофизического развития, т.е. на новый этап возрастного развития который сопровождается распадом устаревшей системы взглядов и ценностей, т.е. родительской, и формирование новой собственной. Другими словами раньше вы решали, что для ребенка хорошо и что плохо, а теперь он сам хочет понять, что для него хорошо и что плохо. Именно этот период в жизни детей 10-12,13 лет связан с обретением чувства взрослости – нового личностного образования младших подростков. А характеризуется он наличием конфликта между повышенной потребностью в зависимости от взрослых и стремление к автономии. Другими словами ребенок хочет получить свободу от родительского контроля и в то же время боится ее т.к. не умеет ею распоряжаться. Трудность заключается в том, что подросток с одной стороны сопротивляется проявлениям заботы и ласки, а с другой – проявляет желание, чтобы его баловали. Таким образом, ребенок перестает быть, послушным и вежливым как был раньше. Родители часто не понимают, что происходит с их чадом, и начинают ужесточать запреты, что может в свою очередь привести к острым эмоциональным расстройствам. Так же подростки стремятся доказать окружающим свою взрослость в социально неприемлемых формах поведения в том случае когда сталкиваются с непониманием и не желанием родителей и вообще взрослых что-то менять в отношениях с ними. К таким формам поведения относятся: употребление ненормативной лексики в присутствии и в общении с взрослыми, демонстративное противостояние мнению взрослого и т.д.

Раньше на мироощущение и мировосприятие ребенка влиял значимый взрослый, т.е. родители, а сейчас ему нужно пройти сложный путь осознания себя, обретения себя как личности вне зависимости от оценки взрослого. Этому способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии, последствий своего или чьего – либо поведения, соц. нормы взаимоотношений людей, а так же нравственные ценности.

Познание другого, похожего на меня, дает возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы. Отношения со сверстниками имеет для подростков огромную психологическую ценность, т.к. происходит смена ведущей деятельности с учебной на деятельность общения. Таким образом, меняются и приоритеты в стенах школы. Познавательная активность подростков высока, однако способности будут развиваться только в деятельности вызывающей положительные эмоции, а успех или неуспех влияет на мотивацию учения. Нередко прослеживается взаимосвязь между отношением ребенка к учителю и предмету.

Сильное изменение претерпевает и самооценка младших подростков. В начальной школе самооценка во многом формировалась учителем на основании результатов учебы, а сейчас подвергается коррекции и переоценке детьми, при этом во внимание принимаются внеучебные навыки характеристики и качества.

Недовольство собой может касаться внешних изменений, которые происходят с подростком. Поэтому дети испытывают огромную потребность в общей положительной оценке своей личности со стороны взрослых, при чем вне зависимости от конкретных результатов и достижений, т.е. подростки нуждаются в поддержке от взрослых. Проявление раздражительности и нестабильности эмоциональной сферы часто связано именно с чувством что «по-старому» не могу жить, а «по-новому» не умею, а так же физиологическими изменениями, которые психофизиологами характеризуются как гормональная буря.

Основные трудности, с которыми сталкиваются пятиклассники, заключаются в следующем:

- в начальной школе дети привыкли выполнять требования одного учителя, находясь в сфере его постоянного внимания и контроля в какой- то степени, а сегодня социальная ситуация обучения такова, что необходимо понять принять и усвоить требования разных учителей, причем разных не только по тембру голоса, но и стилю педагогического взаимодействия. Так же в пятом классе они не находятся в сфере постоянного внимания классного руководителя и им трудно пользоваться разумно своей свободой. Вследствие этого может произойти временное снижение успеваемости у некоторых учащихся, но высокий познавательный интерес и стремление хорошо учиться во второй четверти помогут восстановить привычную успеваемость, а может и улучшить ее.

Здесь хотелось бы отметить, что родителям необходимо формировать у подростка адекватное отношение к ошибкам, умения использовать их для лучшего понимания материала, т.е. ошибка – это не недопустимое наказуемое явление, а показатель того к чему еще можно стремиться и что нужно исправить. Именно ориентированность на ошибку одна из причин высокой тревожности учащихся, страх перед ошибкой не позволяет ребенку в полной мере раскрыть способности и предъявить их окружающим.

Чем же вы родители можете помочь вашему подростку. Во первых, конечно же, это оказание поддержки в его начинаниях стремлениях чаяниях и надеждах; переход на новый уровень взаимоотношений с подростком от указывающих, руководящих к взаимоуважающим. Так же необходимо быть в постоянном и тесном контакте с классным руководителем и учителями предметниками, чтобы вовремя оказать помощь ребенку в возникших трудностях.

О значении домашнего задания в учебной деятельности школьника

Нередко в учебе пятиклассников возникают проблемы, несмотря на то, что ребята хотят хорошо учиться и радовать своих близких и окружающих. Причины плохой учебы часто связаны с начальной школой. Во-первых, это слабая учебная подготовка в первых классах; во-вторых, неумение анализировать, плохая речь, слабая память и внимание; в-третьих, нежелание заставить себя заниматься, неразвитая воля. Все эти проблемы решаемы, необходимо только внимание и терпение взрослых. 1. Нужно помогать ребенку в учебе, чтобы он понял все детали трудного задания и сам мог выполнить аналогичное, подробно объясняя свои действия. 2. Чаще играйте с ребенком в развивающие игры, чтобы тренировать его память, внимание и мышление. Разгадывайте кроссворды, головоломки, шарады. 3. Приучайте ребенка к режиму дня, тем самым развивая его волю и собранность. 4. Помогайте ему стремиться совершенствовать свои способности не только в учебе, но и в других делах. Что касается учебы, то пусть ребенок научится в первую очередь добросовестно выполнять домашнее задание. В этом ученику поможет специальная памятка **«Как готовить домашние задания»**.

1. Активно работать на уроке: внимательно слушать и отвечать на вопросы. 2. Если что-то непонятно, не стесняться задать вопрос. 3. Внимательно и подробно записывать задания по каждому предмету. 4. Учиться пользоваться справочниками и словарями, чтобы уметь выяснять значение незнакомых слов и выражений. 5. Научиться находить интересующую нужную информацию с помощью компьютера. 6. Трудный материал урока надо повторить в тот же день, чтобы сразу закрепить его и запомнить. 7. Выполняя домашнее задание, надо не просто думать, что надо сделать, а еще и решать, с помощью каких средств и приемов этого можно добиться. 8. Не стесняться обращаться за помощью к взрослым и одноклассникам. 9. Перед выполнением домашней работы нужно убедиться, что в дневнике записаны все задания. 10. Нужно решить, в какой последовательности лучше выполнять задания и сколько времени понадобится на каждое из них. 11. На письменном столе должно лежать только то, что необходимо для выполнения одного задания. После его завершения со стола убираются уже использованные материалы, и кладутся те учебные принадлежности, которые необходимы для выполнения задания по следующему предмету. 12. В процессе приготовления домашнего задания необходимо делать перерывы. 13. Изучая заданный материал, сначала надо его понять, а уже потом запомнить. 14. Перед выполнением письменной работы необходимо выучить все правила, которые тебе могут пригодиться. 15. Читая учебник, надо задавать себе вопросы по тексту. 16. Узнавая новые понятия и явления, надо связывать их по смыслу с уже известными ранее. 17. Большое задание необходимо разбивать на части и работать над каждой из них в отдельности. 18. Готовиться к сочинениям и докладам надо заранее, равномерно распределяя нагрузку, а не оставлять такую ответственную работу на последний день. 19. Необходимо уметь пользоваться картами и схемами и использовать их при подготовке устных уроков. 20. Надо составлять план устного ответа и проверять себя.

Метод ключевых слов Этот метод может помочь ребенку при изучении большого по объему текста. Ключевыми словами называются самые важные слова в абзаце. Когда вспоминаешь ключевые слова — сразу вспоминаешь, о чем сказано в нужной части текста. При чтении абзаца

выбирается одно или два ключевых (самых важных) слова. После этого выбранные слова записываются в нужной последовательности и к каждому слову ставится вопрос, который связывает его с соответствующей частью текста. Затем два ключевых слова надо соединить при помощи вопросов, в результате получается цепочка. Ее нужно записать и выучить. Пересказывая заданный текст, опираются именно на эту цепочку.

Метод «5П» Этот метод был разработан американскими психологами. По их мнению, метод «5П» позволяет сосредоточиться на самом основном в изучаемом тексте и помогает лучше его запомнить. Данный метод рекомендуется использовать при подготовке устных заданий.

- ~ 1П — просмотри текст (бегло);
- ~ 2П — придумай к нему вопросы;
- ~ 3П — пометь карандашом самые важные места;
- ~ 4П — перескажи текст, используя ключевые слова;
- ~ 5П — просмотри текст повторно.

Компьютер в жизни школьника. Интернет безопасность для школьников и их родителей

Можно ли заболеть Интернетом? Ведь Интернет - это не вирус, попавший в кровь? Конечно, можно.

Общение по Интернету не проходит даром, ни для взрослых, ни для детей. В Сети человек чувствует себя спокойнее, здесь думать о внешности и всем остальном не надо, поэтому коммуникативные и другие умения не имеют значения. Справедливо отмечают, что для некоторых это место, где можно отдохнуть и сбежать от реальной жизни, можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности.

В Интернете также есть игры, приложения, которые получили широкое распространение. Например, всем хорошо известное приложение – «Моя любимая ферма». Вроде бы ничего особенного: ни мутантов, ни крови, ни насилия. Но как она затягивает! Дети, прибегая домой, буквально бросаются за компьютер, чтобы полить огород или поухаживать за животными, зачастую забыв про обед для себя, уроки или помощь по дому. Такие игры привлекают своей массовостью, одновременно в игре может находиться несколько сотен участников, знакомых и незнакомых. Кроме того, играя в компьютерные игры, трудно проиграть состояние, однако очень просто и быстро «проиграть» свой разум. Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека.

Наибольший урон учебе, карьере, дружеским и семейным отношениям наносит увеличение времени, проведенного в он-лайн, и, как следствие, оттеснение реальной жизни на второй план. У современного человека есть много возможностей приятно провести время, но он ищет все новые и новые. Сеть в этом ряду занимает свое особое место. Сеть не вызывает физиологической зависимости, но вызывает психологическую, особенно у детей и подростков.

Рекомендации родителям и детям: Чтобы не стать компьютерным рабом, соблюдайте три простых правила:

- Обязательно занимайтесь каким-нибудь активным видом спорта.
- Играйте по принципу: «Поиграл и хватит» - не больше одного часа в день (разделив это время на четыре порции, чтобы не навредить здоровью). Без тормозов даже на машине далеко не уедешь.
- Всегда помните мудрость: «Всё мне позволено, но не всё полезно». Конфету из мусорного ведра тоже можно достать, но станете ли вы её есть?

Выводы: Компьютер, как и все, что нас окружает, может быть и полезным, и вредным. Главный принцип при общении с Сетью Интернет: не навреди себе самому.

6 класс

Физическое развитие подростка

По современным представлениям, растущий организм — сложная саморегулирующаяся система, развитие которой определено заложенной в ней генетической программой. Рост каждого ребенка, анатомические и физиологические особенности всего организма, отдельных органов и систем, порядок и темпы их созревания, индивидуальные свойства, приспособительные возможности на всех этапах жизни определяются наследственной конституцией ребенка.

Акселерация роста и развития наиболее показательна в подростковом возрасте. Современные московские мальчики 14 лет "подросли" по сравнению со сверстниками 20-х годов со 146,4 до 162,6 см, т. е. на 16,2 см, их вес увеличился с 34,3 до 51,2 кг, у девочек соответственно со 146,7 до 160,9 см и с 39 до 51,3 кг. У подростков сдвинулось на более ранний возраст и половое созревание.

Причем на сроки полового созревания существенно не влияют ни расовые особенности, ни климат, ни географическая зона проживания. Широко распространенное мнение о более раннем половом созревании южных народов, которое встречается иногда даже в медицинской литературе, на самом деле неподтвердившаяся гипотеза. Существенное значение в этом плане имеют социально-экономические условия и характер питания.

Акселерация создает целый ряд проблем в воспитании, особенно подростков и юношей. Если в 30 — 40-е годы достижение половой зрелости совпадало с началом трудовой деятельности, то сейчас ситуация значительно изменилась: уже вполне сформировавшиеся в физическом и нервно-психическом отношении юноши и девушки очень долго оказываются на положении детей. Появились противоречия между ускоренным физическим созреванием и относительно запоздалой социальной зрелостью. Профессиональная деятельность требует дополнительной подготовки в ПТУ, техникуме, вузе, что еще дальше отодвигает сроки самостоятельности. "Ножницы" между ускорением физического созревания и задержкой социальной зрелости увеличиваются и в связи с недостатками семейного воспитания, когда дети и подростки излишне опекаются, растут в атмосфере исключительности и часто не выполняют никаких домашних обязанностей, не испытывают чувства ответственности

за свои поступки. Такое положение усугубляется существующей (особенно в городах) демографической ситуацией — преобладанием одно- или двухдетной семьи.

С акселерацией связывают и определенный "конфликт поколений", когда современные родители не хотят, а порой и не могут понять своих выросших детей. Подростков же раздражает мелочная опека родителей; они считают, что с ними обращаются как с маленькими, их не понимают, ущемляют их достоинство. Со свойственным юности максимализмом они утверждают, что интеллектуальный мир взрослых весьма скуден и поэтому ни о чем серьезном с ними нельзя разговаривать. Однако "интеллектуализм" современного подростка, большой объем усвоенных им знаний нередко достигается ценою полного освобождения его от трудовых обязанностей в семье и в процессе школьной учебы. А между тем проблема трудового воспитания органически связана с формированием социальной зрелости подростка, далеко не синхронной с ускорением физического развития и насыщением информацией. И здесь на первое место выступает трудовое воспитание, способствующее формированию уважительного отношения к материальным ценностям, к труду, воспитанию чувства долга и ответственности перед собой и окружающими.

При тренировке подростков-акселератов, даже если они достаточно способны и "идеально" подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но хотя по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не "дотянула" до взрослого уровня: нервная, эндокринная, сердечнососудистая, дыхательная и мышечная системы находятся еще в стадии формирования. Почти нет функциональных резервов, так как процессы роста и созревания сами требуют значительного напряжения всех систем, больших затрат энергии. И "легкость", с которой юные справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Статья предоставлена сайтом для детей и родителей **"Здоровый образ жизни"**

Первые проблемы подросткового возраста

1. Вредна ли свобода для подростка?

Ничем не ограниченная безусловная свобода не возлагает на человека моральную ответственность за свои поступки, поэтому она так же вредна, как диктат и чрезмерная строгость. В отношении с детьми, особенно в подростковом возрасте, необходимо придерживаться умеренности во всем — не лишать детей того, что им необходимо, но и не потакать всем их желаниям.

2. Влияние улицы на поведение детей.

Не секрет, что уличные компании, как правило, пагубно влияют на подростков.

Во-первых, дети в таких группах безнадзорны, связаны друг с другом ограниченными, поверхностными отношениями, которые формируют недостойный стиль поведения. Во-вторых, дети воспитанные, из хороших семей, общаясь с ребятами, пользующимися дурной славой, перенимают их стиль поведения, склоняются к их нормам и ценностям.

Если подростки проводят много времени на улице, в компании случайных людей, они привыкают к такому времяпрепровождению и начинают получать удовольствие от такой «свободы» и такого «общения». Ведь за ними никто не следит и никто не знает, как они себя ведут. Подростки привыкают бездельничать дома и в школе, не задумываются о своем будущем. В дальнейшем такие дети будут следовать только своим желаниям, избегая родительского воспитания и указаний учителей.

3. Подросток дома.

Ребенок не должен чувствовать постоянного контроля со стороны родителей и пытаться вырваться из-под опеки на улицу. Для этого взрослые должны поощрять домашние занятия и игры своего ребенка, мириться с шумом и беспокойством, разрешать приглашать в дом друзей. Надо стараться правильно распланировать время ребенка, обеспечить его развлечениями и организовать ему досуг. Родители должны избегать приказного тона, грубых выражений в разговоре, чтобы у подростка не сформировалось чувство обиды на взрослых, и он не рвался из-под их контроля.

4. Компания для ребенка.

Родителям необходимо интересоваться, с кем общается их ребенок, знать имена и интересы его друзей. Взрослые должны вести с подрастающим ребенком беседы о вредных последствиях дурных компаний, помогать своему ребенку разбираться в людях и их поступках.

Агрессия у подростка, её причины и последствия

- Согласитесь, что мы все меньше уделяем внимания своему ребенку. Главные заботы — это обеспечить материально нашу семью, ведь запросы все растут. И все меньше интересуемся эмоциональным и психическим состоянием. А это начало конфликтных ситуаций в будущем.
- Чтобы привлечь наше внимание, подросток начинает хамить. Грубость сразу настораживает, обижает и заставляет, наконец, «проснуться». Что — то не так. Иногда мальчики и девочки просто стесняются рассказать о своих проблемах, поэтому начинают просто агрессивно себя вести: а вдруг мама и папа сами поймут, что нужно обнять, поцеловать, как раньше, и спросить, как прошел день?
- Агрессивное поведение может иметь как выраженную форму: хамство, оскорбления и демонстративное непослушание с хлопаньем дверей, так и скрытую форму: замкнутость, прогуливание уроков, вредные привычки и даже суицид.
 - Способ самоутверждения
- Юноша и девушка пока ничего не сделали в жизни важного и значимого, но считают уже себя взрослыми. В этом возрасте начинают применяться различные модели поведения. В качестве «добровольных слушателей» выступают родители. Если дома все примут, значит, можно так вести себя и со сверстниками. А если не обращают внимания, потому что в семье крик, грубость — это норма, то, тем более все так и должно быть.

Копирование поведения взрослого

1. Запомните, что все, что происходит дома, будет однозначно принято детьми как основная и единственно правильная модель поведения во взрослой жизни.
2. Если в семье есть насилие, неуважение, физические наказания, оскорбления, то не удивляйтесь потом, почему сын или дочь издевается над котами и собаками, потом над стариками и более слабыми одноклассниками. Процесс постепенно настолько выходит из — под родительского контроля, что часто все заканчивается в полиции.
3. На самом деле виноваты взрослые, а не их неуправляемый «мучитель» и «наказание». Вместо того, чтобы своё агрессивное поведение оставлять за порогом и всеми силами сохранять в доме атмосферу заботы, любви и внимания, мамы и папы устраивают между собой «разбор полетов», да и ребенка не щадят. Никакие доводы (усталость, алкоголь, измена мужа, безденежье) не могут быть оправданы. Взрослые должны помнить, что они ответственны за душевное

состояние своего ребенка. Несчастливые родители — несчастные дети. Это аксиома.

4. Гормональные изменения

5. В этом возрасте идет процесс превращения из девочек и мальчиков в юношей и девушек. Им часто стыдно без причины, неловко, они пока на самом деле не знают, что делать со своей «взрослостью». Резкие смены настроения, то слезы, то грубость — это нормально. И это нужно пережить, оставаясь своему самому дорогому человеку, ребенку, другом.
6. Это тяжело, но есть способы: совместное занятие спортом, творчеством. Не стоит реагировать так остро на хамство. Спокойно объясняйте, почему это обижает окружающих. Ведите себя достойно и почаще интересуйтесь жизнью вашего отпрыска. Вспомните себя в его годы. Не забывайте, что скорей всего у него появилась уже первая любовь и первые серьезные переживания.

Особенности воспитания

- Если в семье есть крайности, выражаемые в тирании, или, наоборот, в попустительстве и вседозволенности, то и младшее поколение часто потом в социуме не видит границ. Или, вырываясь из — под тотального контроля, начинает проявлять свое «я» таким образом, чтобы знали и видели все.
- В случае когда дома насилие, в том числе и физическое, то подросток, находясь долгие годы в страхе, потом ищет более слабого и полностью «переносит» модель поведения «тиран — жертва».
- Когда все разрешают, но при этом забывают объяснять, как можно поступать с людьми, а как нет, почему нужно уважать стариков, не обижать слабых и животных, то, естественно, ребенок считает, что можно все. В том числе и отобрать у старушки пенсию, унижить одноклассника, нагрубить учителю.

Влияние телевизора и интернета

Сейчас идет массовое засилье фильмов и передач, компьютерных игр, где показывается и демонстрируется агрессивное поведение, сцены насилия и жестокости.

1. Сидя в интернете, молодые люди не только готовятся к занятиям, но и бесконтрольно смотрят фильмы, сюжеты, где агрессия и физическое насилие — норма. Все это они воспринимают как правильные действия. Еще нет мудрости и опыта, чтобы разграничить эмоциональное напряжение человека и сцены садизма, например.

2. Различные группы и сообщества в социальных сетях способны превратить хорошего, умного и доброго мальчика или девочку в настоящего агрессивного монстра, который может не только нагрубить, но и украсть, и избить. Существует масса методов, как подчинить и обработать хрупкую психику подростка и сделать его «неузнаваемым» для родителей.

Поиск границ дозволенного

Этот процесс вполне естественный. В переходном возрасте дети учатся себя вести в обществе, поэтому экспериментируют, что можно, а что нельзя. На самом деле они не хотят быть плохими и грубыми, а просто пробуют, можно ли так себя проявлять, и что за этим последует.

Если вовремя остановить ребенка и провести, возможно, не одну беседу, то он не только прекратит вести себя вызывающе, но и начнет сопротивляться насилию и научиться говорить «нет» наркотикам, сигаретам и алкоголю.

5 разумных способов борьбы с подростковой агрессией

1. Объясните сыну или дочери, что разные эмоции — это нормально. Гнев и ярость тоже присущи человеческой природе. Но почему бы не побить боксерскую грушу вместо крика? Не хватает адреналина — прыгните с парашютом, запишитесь с ребенком на танцы.
2. Не участвуйте в скандале. Или отвечайте тихим голосом, или игнорируйте крик. Не получив желаемого «ответа», ребенок вынужден будет успокоиться, так как спарринга не получается.
3. Придумайте слово, которое будет обозначать, что стоит остановиться. Как только кто — то его произносит, значит дискуссия прекращается. Только не забудьте про себя. Если подросток увидит, что вы продолжаете его воспитывать, как маленького, то контакта не ждите.
4. Объясните, что в целях безопасности вы должны проверять хотя бы иногда гаджеты. Говорите открыто, объясняйте, кто такие, например, сатанисты. Не замалчивайте эти темы. Если ваш сын и дочь увидят, что вам не все равно, и вы спрашиваете у них разрешения, то доверие будет восстановлено. Не вздумайте втихаря рыться в телефоне ребенка и читать сообщения.
5. Не забывайте иногда просто так зайти в школу, чтобы узнать не только об успеваемости, но и услышать мнение педагогов об атмосфере в классе и отношениях детей. Вполне может быть, что вы, о чем — то не знаете.

Заключение

Почему подростки агрессивны? Вопрос, конечно, сложный, но, возможно, прочитав эту статью, для вас стали более понятны мотивы и причины, провоцирующие на агрессию юные, мытарствующие души наших повзрослевших детей.

Эту статью мне хочется закончить небольшими рекомендациями для родителей.

- Хотя и говорится, что маленькие дети — маленькие заботы, а большие — большие проблемы, но их может практически не быть совсем, если вы будете внимательны к своим сыновьям и дочерям.
- Если вам не хватает знаний и чувствуете, что ситуация выходит из — под контроля, то не стесняйтесь читать полезную литературу и посещать психолога. Вы обязаны помочь ребенку стать достойным и счастливым человеком.
- Помните, что только в паре со своим любимым умницей — сыном или красавицей — дочкой вы можете преодолеть трудный возраст. Несмотря ни на что, продолжайте им дарить свою любовь.

Положительные эмоции и их значение в жизни человека

Радость. Это чувство, когда что-то действительно хорошо складывается для вас, может быть даже лучше, чем ожидалось. Мы оцениваем ситуацию и мир как безопасный, знакомый и все время улучшающийся. Чувство радости вызывает потребность быть игривым. А ведь именно во время игры мы как раз и учимся. Так что в случае чувства радости исходом чаще всего бывает приобретение навыков.

Благодарность. Это более спокойная эмоция, которая больше связанная с социумом. Она воспринимается не просто как что-то хорошее, что произошло с вами, а как будто кто-то намеренно сошел со своего пути, чтобы совершить это благое дело для вас. Мы ощущаем ее как альтруистический подарок, который мы хотим как-то компенсировать. Поэтому благодарность ведет к отдаванию (при этом к поиску творческого способа отдачи), и результатом благодарности выступают социальные связи и навык близости и любви. Характерная особенность благодарности, при ее нормальном протекании — это длительность и цикличность этого чувства, когда обмен добрыми поступками между людьми продолжается.

Спокойствие. Оно ощущается как то, что ваши текущие обстоятельства в жизни настолько правильны, что вы хотите продлить это чувство. Многие считают, что спокойствие приводит к пассивности и лени. Да, состояние безмятежности сопровождается ощущением безопасности, уверенности и низкой активностью, но основное достоинство этого чувства — это способность наслаждаться, смаковать момент и интегрировать опыт в

себе. Результатом чувства спокойствия являются изменение своего Я, мировоззрения и расстановка жизненных приоритетов.

Интерес. Да, мало кто причисляет интерес к позитивным эмоциям, да и к эмоциям вообще. Но это его законное место. Вы ощущаете, что окружающие вас люди, предметы, обстоятельства – безопасны, но в них есть элемент новизны, что-то, что вы еще не знаете, что-то таинственное. Так что интерес провоцирует исследовательскую деятельность и результатом этой эмоции выступают новые знания и наполненность энергией.

Надежда. Уникальная позитивная эмоция, которая рождается в обстоятельствах, которые никак нельзя назвать положительными. Вы ощущаете, что следующей эмоцией вполне может быть отчаяние; это страх худшего и стремление к лучшему, что способствует развитию нашей изобретательности, повышает устойчивость во время и перед трудными временами.

Гордость. Уже слышу недовольное ворчание... Ни в коем случае не путать с гордыней и нескромностью! Гордость всегда связана с общественно значимыми достижениями. Это не просто то, что вы сделали хорошо, но это что-то хорошее, что ценится в вашей культуре, что объединяет людей. Вы можете гордиться своими поступками, а также поступками членов своей семьи, друзей, коллег, сограждан. Это не хвастовство. Это чувство, которое воодушевляет вас и заставляет мечтать о великом. Так что результатом гордости выступают новые достижения (и новые поводы для гордости).

Веселье. Не из веселья ли начинается удовольствие? Оно связано с несерьезностью, легкой социальной неуместностью. Ваш промах приводит не к самобичеванию и осуждению, а к совместному веселью, смеху, укреплению связей. Исход веселья не такой уж и незначительный – это создание дружеских связей, развитие креативности. Согласитесь, ради этого можно позволить себе совершить маленькую глупость!

Вдохновение. Эта эмоция просыпается в нас при соприкосновении с человеческим совершенством. При этом эмоция вдохновения больше связана с интерпретацией: когда вы видите, что люди умеют что-то делать очень хорошо, талантливо, вы говорите себе «Это здорово! Я бы хотел быть похожим на этого человека, делать так же!». То есть это своеобразная комбинация стремления к собственному совершенству и способность видеть и положительно оценивать превосходство другого человека. К чему приводит вдохновение? Конечно же к приобретению новых навыков, творчеству и развитию собственной нравственности.

Благоговение. Эта эмоция похожа на вдохновение, но она более личная. Вы ощущаете себя ошарашенным величием, чувствуете себя крошечным по сравнению с тем невероятным, что происходит рядом с вами. Благоговение открывает ваше сердце и разум для восприятия нового и результатом этой эмоции является ощущение себя частью великого целого.

Любовь. Это одна из самых позитивных эмоций. Ее особенность заключается в том, что она аккумулирует в себе все остальные позитивные эмоции: это и радость, и безмятежность, и благодарность, и вдохновение, и гордость за любимого человека и т.д. Но это также не индивидуальный опыт

– это совместный опыт двух людей. Позитивное чувство сопричастности, которое позволяет и мечтать, и исследовать, и наслаждаться, и играть. Любовь дарует ощущение прочной связи, доверия, общности и здоровья в целом.

И в завершение еще пара слов об асимметрии между позитивным и негативным: плохое сильнее хорошего, так как негативные эмоции должны кричать, чтобы спасти нам жизнь. Поэтому мы чаще замечаем негатив, чем позитив. Но: фактически положительные события более часты, чем отрицательные! В подтверждение этому есть соответственные научные данные. В нашей жизни много хорошего. Но позволяем ли мы позитивным событиям превращаться в позитивные эмоции – это уже вопрос выбора и воспитания в семье. Но, хотите того или нет, вы все время чувствуете эти мягкие позитивные эмоции в течение всего дня, хотя чаще всего мы называем их средними или нейтральными. Нейтральные эмоции – это положительные эмоции, которые мы не признаем или не осознаем в данную минуту. И если вы признаете их, начнете их замечать – вы усилите их и предоставите им поле для их волшебной внутренней работы!

7 класс

Поощрение и наказание детей в семье

В современной педагогике есть несколько рекомендаций о поощрении и наказании детей.

1) Начинать надо с похвалы, с положительной оценки, с утверждения веры в силы и возможности ребенка. В этом случае отрицательные характеристики поступков будут восприниматься им гораздо мягче, а эффект от воздействия будет выше.

В данном случае речь идет о том, что у ребенка должна возникнуть глубокая убежденность, что вы безоговорочно его любите и принимаете, и можете отрицательно относиться к его поступкам, но не к нему самому.

2) Известно, что один и тот же смысл можно донести разными словами. Обычно мы используем форму «ты-сообщения»:» Вечно у тебя все из рук валится!», »Где ты — там бардак!» и т.п. Такие слова слышать обидно, даже если они справедливы.

И чем экспрессивнее высказывается неудовольствие в наш адрес, тем более агрессивно мы будем реагировать в ответ! Сравните с формой «я-сообщения»: «Я понимаю, что ты разбил чашку не специально, но мне трудно представить завтрашнее утро без моего любимого кофе в ней».

Такое обращение рождает чувство вины и желание его загладить.

Казалось бы, это очень простой прием. Но его освоение потребует определенных усилий и преодоления силы привычки, стереотипов. Он хорошо работает и тогда, когда мы предъявляем требования или прогнозируем последствия поступков: не «Ты должен хорошо учиться», а «Я

верю, что ты можешь учиться хорошо»; не «Ты должен задумываться о будущем», а «Вот интересно, кем ты хотел бы стать, а главное, каким?»

3) Любая отрицательная оценка и наказание не могут быть отсрочены во времени. Они должны случаться непосредственно после того, как плохой поступок произошел или открылся.

И здесь очень важны ваши эмоции! Рассказывайте о том, что чувствуете и испытываете, как переживаете и что хотели бы сделать.

Так вы решаете сразу несколько задач: проговариваете свою эмоцию и снижаете накал внутреннего напряжения («выпускаете пар»), устраняете вероятность физического воздействия, учите, как можно и должно реагировать.

Главное, эмоция — это равнодушие. А для детишек самым серьезным наказанием является родительская печаль и неучастие. И если при следующей попытке совершения дурного поступка его остановит нежелание вас огорчить, вы одержите одну из самых значительных воспитательных побед в своей жизни!

Эта рекомендация имеет и другую сторону: не уверен — не наказывай. Если не знаете, как, не чувствуете, что сможете, впопыхах, не разобравшись, расскажите ребенку о своих сомнениях и займитесь чем-нибудь приятным вместе.

Методы поощрения и наказания в воспитании детей

1) Наказан — прощен! Возьмите за правило не вспоминать промахов ребенка, бывших неприятностей и их следствий. Чувство вины, которое культивируется в данном случае рождает не желание исправиться и стать лучше, не более ответственное поведение, а потребность избавиться от бесконечного источника отрицательных переживаний.

Если практика припоминания всех грехов становится привычным способом приструнить и обязать, ведущим чувством ребенка по отношению к родителям может стать ненависть.

2) Любое воздействие должно быть индивидуализированным, а наказание конкретным (понятным, непродолжительным) и редким.

Некоторые авторы популярных психологических изданий предлагают родителям арсенал действенных средств и приемов наказания, среди которых, какими бы правильными они ни казались, скорее будет мало тех, которые подойдут вашим детям. А некоторые, и просто недопустимы.

Например, наказание трудом или «штрафными работами» не всегда способствует возникновению любви к порядку. Изоляция, игнорирование, исправительный стульчик — жестокие способы наказания, которые противоречат первой рекомендации и с трудом переносятся детьми со слабой психикой.

«Наказание посторонним», запугивание, «лишение приятного» говорит само за себя, учит обманывать и не доверять людям. Крик, строгий взгляд, повышение голоса — тоже не свидетельства вашей безоговорочной любви...

Из всего предложенного симпатична «сказка вместо наказания» и «личное извинение», потому что позволяет осмыслить и принять желательные формы поведения на основе предлагаемых нравственных оснований. Истории можно сочинять самим или читать и обсуждать готовые с одной лишь целью: у ребенка должна формироваться стойкая связь — поступаю, как думаю, то есть понимаю, почему.

3) Не наказывайте детей во время еды, игры, болезни, до и после сна. С этим трудно спорить и приятно представить, что времени для наказания практически не остается!

Специалисты утверждают, что наказание должно быть «действием морального характера» и иметь обучающий эффект. Чаше наказание рождает страх, злобу и желание избежать его в следующий раз.

Поэтому психологи не против наказания и не за безнаказанность, а за — человеческое во всем: за честность проявлений и реакций, за единство требований, о которых мы договорились и которые демонстрируются всеми членами семьи, за личный пример во всем, за последовательность в воспитательных воздействиях, за готовность признавать собственные ошибки и слабости.

За то, чтобы не забывать поощрять хорошие поступки и поведение (которые мы обычно воспринимаем как должное). И, возможно, тогда надобность в наказании отпадет?

Детей наказывать нельзя. Если ребенок в чем-то неправ, постарайтесь объяснить ему, что так делать нельзя и как поступать в такой ситуации. Отпрыск должен понимать, что такое хорошо, а что плохо. Объяснение — лучший способ донести информацию. Слово — лучшее оружие, которое у вас есть. Будьте терпеливыми в воспитании и любите детишек со всеми ошибками и промахами.

О родительском авторитете в семье

Важным условием воспитания является родительский авторитет — влияние отца и матери на детей, основанное на знаниях, нравственных достоинствах, воспитывающее уважение к родителям. Анализируя опыт семейного воспитания, можно прийти к такому выводу: далеко не все родители понимают значение собственного авторитета в воспитании детей. Существует много ложных оснований авторитета

Авторитет подавления

Сегодня им страдают как отцы, так и матери. По каждому поводу родители раздражаются, сердятся, повышают голос, прибегая подчас и к

физическим методам воздействия. Таким родителям совершенно не интересно, какие проблемы испытывает их ребенок. При таком терроре ребенок вырастает безвольным, забитым, запуганным или, наоборот, самодуром, мстящим за подавленное детство. Такие родители разговаривают со своим ребенком тоном, не терпящим возражений, слушают и слышат в разговоре только себя, упиваются страхом и волнением в глазах и поведении своего ребенка.

Авторитет родительского положения

Некоторые родители, занимающие высокие посты, демонстрируют свое положение и заслуги на каждом шагу: соседям, знакомым и в школе, где учится их ребенок. Если в семье это поощряется, дети очень быстро начинают пользоваться родительскими заслугами, но, не умея критически взглянуть на себя со стороны, становятся хвастливыми и высокомерными. Однако часто можно наблюдать в семьях такого типа, как дети стыдятся проявления их родителями своего положения, стесняются собственных отцов и матерей, пытаются как можно меньше бывать с родителями вместе.

Авторитет педантизма

Родители, не считаясь с мнением ребенка, отдают приказы и требуют точного и беспрекословного их выполнения.

Дети из таких семей либо подчиняются, и тогда страдают от отсутствия самостоятельности, либо сопротивляются требованиям взрослых.

Авторитет назидания

В такой семье ребенка мучают бесконечными поучениями и назидательными разговорами. В качестве примера приводится собственный опыт, который не всегда является положительным. Дети озлобляются против нравоучений, привыкают к ним и перестают на них реагировать, отказываются слушать и слышать своих родителей.

Авторитет любви

Это показная демонстрация родительской любви, заласкивание ребенка, выполнение его желаний в ответ на проявление нежности к родителям. В этих семьях чаще всего вырастают циники, расчетливые дельцы, жестокие и агрессивные люди.

Авторитет доброты

Послушание детей приобретается родительской добротой, мягкостью, уступчивостью, беспринципностью. Родители боятся конфликтов и уходят от них, принося себя в жертву. Дети в такой семье капризны, требовательны, командуют родителями.

Авторитет подкупа

Хорошее поведение ребенка покупается подарками или обещаниями каких-либо благ. Особенно тяжелы последствия такого авторитета в семье, где нет согласия между отцом и матерью, где каждый пытается привлечь ребенка на свою сторону. В таких условиях дети, исходя из личной выгоды, лавируют, приспосабливаются. Каждой матери и каждому отцу хочется, чтобы ребенок был хорошим, чтобы он вырос счастливым, наделенным всевозможными талантами, душевным и физическим совершенством. На практике, к сожалению, не всегда так получается. Проблема состоит в том, что существует большая разница между тем, что родители хотят от своих детей и что они реально для этого делают.

Идеальный вариант родительского авторитета определить сложно. Родители по степени выраженности своего авторитета делятся на несколько групп.

Родители-автократы — властная своевольная личность. Примером проявления авторитета такой личности может быть ситуация, рассказанная мне недавно.

Молодые люди поженились и решили жить самостоятельно. Отец молодой женщины сказал, что жить молодая семья должна только с родителями жены. В противном случае молодые должны забыть родительский дом.

Вскоре молодожены расстались. Авторитет власти и эгоизма сделал свое дело. В такой семье отношения с детьми строятся на тотальном контроле и ограничениях.

Дети в таких семьях реагируют на ситуацию двумя способами: борьбой или бегством.

Борьба может выражаться по-разному: в одних случаях открыто, в других — скрыто.

Открытая борьба ведется уже подростками. В таких случаях гнев выливается наружу, дети пускают в ход угрозы и даже шантаж.

Если дети малы, они ведут скрытую борьбу: уходят в себя, внешне проявляют покладистость, но в душе у них все кипит, они ищут повод, чтобы включиться в борьбу.

Другая крайность — вседозволенность. В таких семьях родители напоминают дорожные знаки: они безучастно смотрят на то, как растет их ребенок, лишь созерцая, что он творит. Такие родители считают, что ребенок подрастет и поумнеет, но зачастую паспортное взросление в таких семьях радости не приносит, а огорчения родителей становятся все масштабнее.

Авторитет родителей — важная составляющая успешности воспитания детей в семье. Приобретение авторитета в глазах собственного ребенка — кропотливый труд отца и матери. Мнение родителей о родных и близких, окружающих людях, коллегах, поведение родителей в кругу семьи и вне его, поступки родителей, их отношение к работе и к посторонним людям в обыденной жизни, отношение родителей друг к другу — все это слагаемые родительского авторитета. Родительская авторитетность не должна зависеть от определенных ситуаций, которые могут повлиять на взаимоотношения с детьми. К примеру, у отца неприятности на работе, и он компенсирует нервные издержки, контролируя дневник своего чада, распекая его при этом точно так, как его самого распекали на работе. Авторитета и уважения со стороны ребенка этот факт ему не прибавит, а недоверие, неприязнь, обиду оставит надолго.

Авторитетность родителей в глазах ребенка — это прежде всего желание ребенка говорить родителям правду, какой бы горькой для отца и матери она ни была. Так будут дети поступать в том случае, если родители им объяснили, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно.

Авторитетные родители не ставят перед собой задачу наказать ребенка, для них важным является осознание ребенком степени тяжести совершенного проступка по отношению к другим людям и самому себе. Авторитетность родителей состоит не в том, чтобы повысить голос, взять в руки ремень, кричать так, что не выдерживают барабанные перепонки, а в

том, чтобы спокойно, без ненужных истерик проанализировать ситуацию и предъявить ребенку требования так, чтобы он понял: об этом говорят ему раз и навсегда.

Авторитет родителей во многом зависит оттого, насколько они сами умеют прощать и просить прощение. Консультируя родителей школьников, я часто задаю вопрос: допускаете ли вы возможность попросить прощение у собственного ребенка? Лишь несколько семейных пар ответили утвердительно. В нескольких семьях утвердительно ответили мамы. Папы были застигнуты врасплох. Такие вопросы им не приходили в голову. Ребенок никогда не будет просить прощения, если он не наблюдал подобного опыта в собственной семье, если у членов его семьи не выработана такая привычка.

Еще одно немаловажное качество родителей, которые хотят иметь авторитет в глазах своих детей, — это отсутствие боязни критики со стороны своих детей.

Меняется мир, дети 21-го века имеют иные информационные возможности, много умеют из того, чего не умеют их родители. Родители, которые хотят сохранить авторитет в глазах своих детей, должны тоже учиться у них. Какая музыка интересна ребенку, какие музыканты и группы стали его кумирами, какие книги он читает и почему они ему интересны, какие речевые обороты он использует и что они означают, — это и многое другое должно интересовать родителей, претендующих на роль авторитетного лица для собственного ребенка.

Авторитет не приобретается автоматически с «приобретением» ребенка. Он наработывается годами самоотверженного родительского труда, который сродни труду шахтера. Каждодневный труд, часто приносящий тяготы и страдания, может быть вознагражден редко, но тем сладостнее для отца и матери маленькие победы, достигнутые в результате этого родительского подвижничества.

Признание собственного ребенка, принятие его, любовь к нему, авторитет родителей в его глазах, проявление ответственности, доступность родителей собственному ребенку — понятия обратно пропорциональные.

Авторитет родителей — это баланс между любовью к детям и ограничениями. Если для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, ребенок должен совершить проступок, что может быть безобразнее и страшнее? Авторитет настоящий — это авторитет, исключаящий авторитаризм, вседозволенность и безразличие родителей к своему ребенку.

Наверное, родители должны помнить одну простую вещь: ребенок вовсе не должен вести себя хорошо всегда, ибо так он никогда не приобретет опыт понимания, что хорошо, а что плохо.

Значение родительского авторитета состоит в том, чтобы ребенок понял в результате совершенного проступка, как можно поступать и как поступать нельзя. Для этого нужен авторитет контакта и принятия.

Родителям необходимо уйти от установки: «я говорю — ты делаешь». Всеми своими действиями они обязаны научить ребенка понимать, что он должен выбирать путь, по которому проживет свою жизнь. Авторитет родителей заключается лишь в том, чтобы разъяснить трудности выбранного пути и его последствия.

Пусть эти законы родительской истины помогут вам состояться в качестве родителей, постарайтесь следовать им в самых трудных жизненных ситуациях, любите своего ребенка и дорожите его любовью к вам! (слайды, музыка, проговариваю вслух)

Закон 1

Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов!

Закон 2

Не унижайте своего ребенка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навык унижения, который он сможет использовать по отношению к другим людям. Не исключено, что ими будете вы.

Закон 3

Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослого порождают ложь ребенка, приводят к боязни и ненависти.

Закон 4

Не налагайте запретов. В природе ребенка — дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом.

Закон 5

Не опекайте своего ребенка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.

Закон 6

Не идите на поводу у своего ребенка, умейте соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности.

Закон 7

Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. **УЧИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА СМЕЯТЬСЯ НАД СОБОЙ!** Это лучше, чем если над ним будут смеяться другие люди.

Закон 8

Не читайте своему ребенку бесконечные нотации, он их просто не слышит!

Закон 9

Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».

Закон 10

Не лишайте своего ребенка права быть ребенком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребенку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для вашего ребенка, и для вас, родители!

Помните, что самое большое родительское счастье — видеть состоявшихся, умных и благодарных детей! Мы желаем вам успехов!

Народная мудрость гласит.

Чем больше времени родители проведут со своим ребенком в его детстве и юности, тем больше шансов у престарелых родителей видеть взрослых детей в отцовском доме.

Чем меньше родители будут использовать в общении с собственным ребенком угрозы и наказания, тем больше вероятность принятия взрослыми детьми права на спокойную старость их родителей.

Чем чаще родители используют в воспитании собственных детей упреки и напоминания о детских неблагоприятных поступках, тем больше вероятность того, что любая немощ престарелого родителя будет замечена и подчеркнута продемонстрирована взрослым ребенком.

Чем раньше родители научатся проявлять терпение и терпимость по отношению к ребенку в детстве, тем больше шансов у состарившихся родителей почувствовать по отношению к себе проявление терпения и терпимости от собственных взрослых детей

Хамство и грубость детства практически всегда возвращаются неуютной и обиженной старостью, очень грустной и очень тоскливой.

Родители, которые хотят иметь детей, должны не только ставить себе вопрос: какого ребенка я хочу вырастить, но и какую старость я хочу иметь и буду ли я ее иметь вообще?

Интернет и подросток

1. Недостаток реального общения

Это звучит довольно иронично и парадоксально. Ведь одна из задач создателей Интернета — сблизить людей со всего мира, подарив им возможность общаться на расстоянии. Однако многие все чаще выбирают не реальное, а виртуальное общение: это удобно, просто, оперативно и конфиденциально. Разработчики различных мессенджеров, чатов и соцсетей регулярно предлагают все новые приложения. Особенно активно ими пользуются подростки. Постепенно виртуальная реальность начинает заменять им живое общение. Им гораздо легче написать своим друзьям, чем что-то сказать им при личной встрече. Такое поведение негативно сказывается на личных отношениях подростков, в том числе с семьей.

2. Отсутствие творчества

Ухудшение креативности у подростков и студентов — еще одно из негативных последствий чрезмерного использования всемирной паутины. Дело в том, что важная особенность Интернета — неограниченные источники информации. Это позволяет находить ответы на практически любые запросы. Но такая доступность буквально убивает творчество и воображение. Подростки и студенты, вместо того, чтобы поразмышлять над заданным проектом, сразу же отправляются в путешествие по всемирной сети для поиска готового ответа. Затем подходящий вариант решения просто копируется и сдается преподавателям. Неудивительно, что проблема плагиата и нарушения авторских прав в современном мире очень актуальны.

3. Кибер-издевательство

Этот термин появился в век Интернета. Им называют издевательства, оскорбительные действия по отношению к человеку при помощи всемирной сети. Это явление можно считать одним из злейших негативных последствий Интернета для детей и взрослых. Людям гораздо легче оскорбить и написать что-либо негативное в виртуальной реальности, чем сказать это при личной встрече. Хотя этот тип преследования считается не таким болезненным, как физическое издевательство, но жертвы киберзапугивания могут переживать сильнейший дискомфорт и чувство унижения из-за злых комментариев или мнений.

Эмоции подростков, особенно в период полового созревания, очень обострены. И кибер-издевательство способно оказать на них сильное негативное влияние, вплоть до ухудшения их физического и психического состояния. По результатам исследований, чаще всего страдают от кибер-издевательств старшие школьники и студенты первых курсов. В ряде случаев

такое давление приводило подростков к помутнению рассудка и даже к самоубийству.

3. Потеря времени

Этот недостаток Интернета на первый взгляд кажется безопасным. Однако, если его не контролировать, он может создать массу неприятностей как в деловой, так и в личной сфере человека. Если слишком долго засиживаться в Интернете, то придется сократить время для других видов деятельности. Похожая на бесконечное хранилище развлечений всемирная паутина легко превращается в «черную дыру», которая затягивает, не оставляя шансов на спасение.

Многие родители жалуются, что с появлением в их доме Интернета дети все реже стали гулять, заниматься спортом, уроками и просто встречаться с друзьями. Большую часть жизни подростки начали посвящать прогулкам по всемирной паутине, забывая о реальных делах. В результате серьезно падает успеваемость учеников и студентов, когда как оплата счетов за электроэнергию и Интернет только растет.

4. Отказ подростков от семьи

Студенты и подростки, увлеченные виртуальной реальностью, забывают не только о своих повседневных делах, но и об общении с близкими. Однако родители тоже бывают в этом повинны: когда ребенок занят Интернетом, у взрослых появляется свободное время, которым они нередко злоупотребляют. Постепенно виртуальный мир становится для детей более близким и понятным, чем родители. Это приводит к опасным, а порой и к непоправимым последствиям.

6. Потеря конфиденциальности

В связи со свободным потоком информации в Интернете угроза конфиденциальности становится очередной проблемой. Подростки часто обмениваются фотографиями и личной информацией в социальных сетях, выкладывая даже свои номера телефонов, фамилии родственников, номер школы и класса, адрес дома и пр. Все это может стать находкой для различного рода преступников: от воров, мошенников до маньяков. Родители должны строго предупредить своих детей о правилах пользования Интернетом, особенно о выкладывании личной информации в сети.

7. Бессонница

Сон — важная составляющая жизни человека, особенно у детей и подростков. На их долю приходится немало нагрузок, которые ослабляют неокрепший

еще организм. Если режим сна нарушается, человек не может своевременно восполнить потраченные запасы энергии, что влечет за собой различные проблемы со здоровьем. Чрезмерное сидение за компьютером в сети, особенно перед сном часто вызывает бессонницу. Некоторые подростки готовы проводить время в Интернете ночи напролет. Это плохо сказывается на их общем самочувствии, развитии, на психическом и физическом здоровье.

8. Гиподинамия

Проводя время за компьютером, подростки становятся менее подвижными. А гиподинамия не менее вредна для здоровья, чем бессонница. Умственное развитие для детей также важно, как и физическое. Длительное просиживание в Интернете без перерывов на разминку или прогулку чревато такими проблемами, как ожирение, боли в спине, ухудшение когнитивных функций мозга, атеросклероз и др.

9. Интернет-зависимость

Интернет-зависимость не менее опасна, чем другие вредные привычки. Люди, которые страдают подобного рода зависимостью, практически не расстаются со своими смартфонами, планшетами и ноутбуками. Они становятся нервными, легко возбудимыми, агрессивными. Контроль эмоций им дается с трудом. Особенно опасна игромания, которая часто развивается благодаря Интернету. Виртуальный мир начинает заменять подросткам реальность. Психологи утверждают, что дети, много времени проводящие во всемирной сети, чаще подвержены стрессу и депрессии.

10. Потеря авторитета родителей и учителей

Взаимодействие детей с Интернетом создает немало проблем как для родителей, так и для педагогов: школьникам и студентам стало намного проще обмануть своего учителя, быстро отыскав ответ на все домашние задания без особых усилий. Постепенно обман входит в привычку, и дети все чаще начинают врать родителям. Осознавая легкость в поиске информации, подростки могут потерять уважение к взрослым. Это влечет за собой негативные поступки и ухудшение культуры поведения детей.

11. Неправильные ориентиры для детей

Насаждение ложных ориентиров и моральных ценностей — одна из актуальных проблем современного мира. Главной причиной ее появления стал Интернет. Помимо полезных и нужных вещей, которые можно отыскать в сети, в ней немало вредной и опасной информации. Особо к ней

восприимчивы дети и подростки, которым еще сложно ориентироваться в нормах морали. Это плохо влияет и на их умственное развитие. Поэтому взрослым очень важно контролировать то, какого рода информация доступна в сети для их детей.

Решающий фактор между плюсами и минусами Интернета — балансирование между вымыслом и реальным миром. Всемирная сеть была создана в качестве поддерживающей системы для реальной жизни, а не ее замены. Важно своевременно объяснить природу и задачи Интернета подросткам и соблюдать режим их пребывания в сети.

Как помочь подростку преодолеть трудности в учёбе

ШАГ 1. ПОКАЗЫВАЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР.

Если мама ломает ноготь и начинает из-за этого ругаться, кричать на всех и сильно расстраиваться, то, конечно, такую модель поведения скопируют дети. Но я уверена, что эту статью читают неравнодушные читатели, осознанные и заботливые родители (как в настоящем, так и в планируемом будущем).

С самого рождения ребёнок считывает огромное количество бессознательной информации: не слова, но интонации, настроения.

ОН ЧУВСТВУЕТ ВСЁ ТО, О ЧЁМ РОДИТЕЛИ МОЛЧАТ!

Если в сердце папы или мамы в этот момент живёт злость, грусть, обида – то, несмотря на то, что они об этом молчат, маленький ребёнок почувствует и это. Взрослея, ребёнок видит в своих близких примеры и модели поведения в самых разных ситуациях.

Рассказывайте крохе ваши истории, как вы сталкивались с той или иной неудачей или проигрышем, с трудностью или проблемой, что вы чувствовали тогда и как себя вели. Когда малыш идёт в сад или школу, где возникают проблемы, вы можете вспомнить, с какими подобными проблемами сталкивались вы и рассказать ему. А также ребёнку можно рассказать истории из жизни других близких людей.

ШАГ 2. ВВЕДИТЕ ДВА ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА

Об этом правиле можно уже говорить годовалому малышу. При этом никогда не поздно рассказать о нём и более старшим детям.

«Если ты один раз упал, то первым делом нужно что сделать? Подняться!»

А если ты два, три раза упал? Нужно подняться.

А если ты 10 раз упал? Что нужно сделать? 11-й раз подняться!»

Учите это правило как стих, который должен отлетать от зубов.

Ребёнок будет воспринимать это правило буквально. И в школе, когда у него начнёт формироваться абстрактно-логическое мышление, он уже сможет понять и метафорическое значение этого правила.

К этому правилу стоит ввести ещё одно, которое смогут понять многие 6-летние дети.

Если что-то не получилось, то слезами, истериками ситуация не исправится. Слезы и истерики лишь отнимут время, которое можно было бы потратить на что-то интересное, например, для игр. Если не получилось – нужно подумать и попробовать снова.

ШАГ 3. РАССКАЗЫВАЙТЕ СКАЗКИ О ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ, ИСТОРИИ ЛЮБИМЫХ ГЕРОЕВ, ПРИТЧИ, ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

Значение сказок в жизни ребёнка сложно переоценить. Сказки играют обучающую, развивающую и даже исцеляющую роль. А после сказки задавайте вопросы, обсуждайте с крохой те события, в которых герой столкнулся с трудностью и как он поступил.

Если вы читаете сказку ребёнку от года до трёх, то задавайте вопросы и сами на них отвечайте. С ребёнком постарше можно вести диалог и вместе обсуждать смысл сказки. Кстати, именно на тему сказок с комментариями психолога, чему учат сказки, как их читать, и будет скоро выпущено наше приложение для мобильных устройств.

Интересен и тот факт, что большинство великих людей в начале своего пути имели гораздо более скудные условия существования и меньшие возможности, чем большинство их современников. И, несмотря на все

трудности, каждый из них добился многого и внёс свой вклад в развитие человечества.

Вспомним, юного Эдисона, которого исключили из школы, считая, что он умственно отсталый, но его мама прочитала ему вслух письмо из школы иначе: "Ваш сын - гений. Эта школа слишком мала, и здесь нет учителей, способных его чему-то научить. Пожалуйста, учите его сами". И благодаря своей героической матери он стал одним из величайших гениев своего века.

Вспомним известного актёра Смоктуновского, которого когда-то исключали из театров за профессиональную непригодность! И он долго не мог найти себе работу.

Вспомним историю Юрия Куклачёва, которого 7 лет подряд не принимали в цирковое училище.

Я уверена, что каждый читатель сможет найти множество подобных историй об интересных людях, которые смогли несмотря на все трудности добиться успехов. Такие поучительные истории и закладывают фундамент всего будущего мировоззрения.

Отдельно стоит отметить притчи, пословицы, поговорки, которыми так богат русский язык. Большинство из них пришли к нам из далёких времён и содержат мудрость, накопленную веками. В народном фольклоре можно найти о преодолении трудностей, о неудачах и о силе. Выберите те, которые будут понятны малышу и расскажите их.

В любом случае, я уверена, что осознание своей роли как родителя, понимание принципов воспитания и любовь делают родительство не сверхподвигом, но счастливым и интересным совместным путешествием по жизни.

Я желаю счастливого и осознанного родительства! Ваш детский психолог, Юлия Кононова

Трудности в обучении

Во время обучения многие из учеников (и младшей, и средней школы) испытывают определенные трудности при усвоении учебного материала. В книге С.Н. Костроминой и А.Ф. Ануфриева «Как преодолеть трудности в обучении детей» (М., 2000) все они подробно расписаны. Мы остановимся лишь на некоторых из них.

1. Проблемы с письменными заданиями.

А) Пропуск букв в письменных работах. Одна из причин возникновения этой проблемы – низкий уровень развития фонематического слуха ребенка. Корни этой проблемы уходят еще в дошкольный период. Иногда родители не обращают особого внимания на чистое произношение слов в речи ребенка, не поправляют его. В результате ребенок не может правильно дифференцировать некоторые звуки. Со временем это проявляется в неправильном написании слов или пропусках букв. Так же у ребенка может быть слабая концентрация внимания. Он не способен долго сосредоточенно во время письменной работы (диктанта).

Б) Незрелость орфографической зоркости. Часто родители жалуются, что вроде бы ребенок и проверил свою работу, а после можно найти еще с десяток ошибок (в том числе и пропуск букв, о которых говорилось выше). Этому способствует несформированность приемов учебной деятельности (самоконтроля, умения действовать по правилу). Так же эта проблема может быть связана с низким уровнем распределения внимания. Проявляется это в следующем: проверяя слова, подходящие под какое-нибудь одно правило, он упускает из виду слова, написанные по

другому правилу. Или слушая текста, чтобы написать его под диктовку, ребенок сосредоточен на его запоминании, и не хватает внимания, чтобы еще и грамотность проверять.

2. Невнимательность и рассеянность. Иногда учителя жалуются, что некоторые ученики в классе просто витают в облаках. Конечно, могут быть и личные причины невозможности сосредоточиться на объяснении материала, например, ссора с другом, проблемы дома. Но это так же может быть связано и со снижением уровня концентрации и устойчивости внимания, а так же низким уровнем произвольности (т.е. у подростка не хватает силы воли заниматься не слишком интересующим его предметом).

3. Трудности при решении математических задач. Всем известно, что среди детей встречаются и чистые гуманитарии, которым сложно понять математические построения. Но подобная проблема возникает, если у подростка не сформировано умение ориентироваться на систему признаков или же снижен общий интеллект.

4. Испытывает затруднения при пересказывании текста или устных ответах. Эта проблема чаще всего встречается у подростков, у которых не сформировано умение планировать свои действия. Казалось бы, какая связь? Однако чтобы правильно пересказать текст, надо сначала найти и выделить опорные моменты, по которым можно ориентироваться, воспроизводя прочитанное. Это как в жизни: чтобы довести дело до конца, надо уметь видеть промежуточные этапы, т.е. спланировать последовательность выполнения. Если для ребенка в обиходе составление плана действий не представляет труда, то он легко сможет продумать, как он перескажет текст или ответит устно. Низкий уровень логического запоминания (т.е. последовательности) и общего речевого развития так же могут добавить трудности во время пересказа параграфа. Если подросток тревожен или имеет низкую самооценку, то для такого ребенка устные ответы могут стать настоящим испытанием.

5. Постоянно забывает дома учебные предметы. Эта жалоба на своих учеников особенно распространена среди преподавателей, работающих в пятых классах. Мы уже говорили, что именно в этот период подросток сталкивается с «многопотребительностью» учителями-предметниками. Сразу запомнить все, что они просят делать, он не может, вот и периодически забывает, то ручку, то нужную тетрадь. Однако если подобные жалобы на ребенка встречались и раньше (или после периода адаптации «забывчивость» не прошла), то причину надо искать в эмоциональной нестабильности и повышенной импульсивности подростка.

6. Выполнение домашней и классной работы отличаются по качеству выполнения. Наверное, многие из родителей не раз удивлялись такому несоответствию: сыну за выполнение домашних заданий ставят «отлично», а вот за классные работы выше тройки оценки так не поднялись. В чем причина, ведь ребенок все понимает, и дома уроки делает самостоятельно. А дело, скорее всего в том, что дома ребенок выполняет упражнения в своем темпе, а в классе всем дают одинаковое время на выполнение задания. Просто подросток медлителен, у него снижен темп деятельности. Второй причиной может послужить несформированность приемов учебной деятельности.

7. Постоянно просит учителей повторить задание. Такая проблема часто возникает при нарушении внимания или из-за рассеянности ребенка. Или же у подростка снижен уровень кратковременной памяти. И та, и другая причина не дает подростку сосредоточиться на инструкции и правильно ее запомнить.

8. Систематические опоздания на занятия или факультативы. Эта проблема может быть вызвана рядом причин. Во-первых, низкий самоконтроль самого ребенка. Он просто не ставит перед собой цели следить за временем и вовремя все делать. Или у него не хватает силы воли пораньше встать, чтобы вовремя выходить из дома. В результате он спит до последней минуты, ничего не успевает сделать, и выбегает на занятия в последний момент. Во-вторых, в некоторых случаях семейные проблемы не дают ему быть внимательным ко времени. А иногда за такими «опозданиями» стоит и какая-нибудь вторичная выгода подростка. Например, опоздание на контрольную, к которой не очень-то и готов. В результате учитель скажет переписать ее потом. А за это время либо подготовиться успеет, либо у друзей узнать характер заданий и как их решать.

9. Испытывает страх перед опросом учителя и любой проверкой знаний. Основная причина – повышенная тревожность подростка. Тревожный ребенок имеет низкую самооценку и неуверен в себе. Поэтому любое предъявление себя для него – это стрессовая ситуация. Об этом мы подробно говорили в предыдущей главе. Так же боязни отвечать способствуют авторитарный стиль воспитания, завышенные требования родителей или наказания за плохие оценки. Страх ребенка, что он может получить плохую оценку или не соответствовать ожиданиям учителя, парализует мышление подростка. В результате, даже при хороших знаниях, он не в состоянии их предъявить в полной мере.

У внимания есть разные качественные характеристики: концентрация - степень сосредоточенности внимания на объекте;— объем - количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием— одновременно; переключение - намеренный, сознательный перенос внимания с одного— объекта на другой; распределение - возможность удерживать в сфере внимания— одновременно несколько видов деятельности; устойчивость - длительность сосредоточения внимания на объекте.— В зависимости от того, какая из функций внимания "страдает" и зависит метод "лечения". И помните: чем раньше вы обратили внимание на проблемы ребенка, связанные с нарушением внимания, тем легче будет их преодолеть.

1. Подросток никак не может понять суть объяснений (или внимательно прочитать – перескакивает через слова), а когда решает задачи, то постоянно задумывается, начинает заниматься чем-то другим. Как результат — уроки делаются несколько часов вместо 40 минут. Это нарушение устойчивости внимания и произвольности. Такого ребенка надо постепенно учить сосредотачиваться на предмете и поменьше отвлекаться на посторонние раздражители (свет, шум, голоса). И начинать надо с малого. Сумел сосредоточиться и не отвлекаться 5 минут - уже молодец. Можно расслабиться. Потом еще минут 5 "сильной" концентрации внимания. Время сосредоточения увеличивайте постепенно.

2. Часто бывает, что ребенок сделав один предмет, не может сразу начать делать уроки по другому предмету. И здесь надо обратить внимание на особенность переключения внимания у подростка. Дайте немного отдохнуть ребенку, прежде чем занимать его другим видом деятельности. Учитывайте это при подготовке домашнего задания. Так, выполнив задачи по геометрии, подросток может пойти попить чай, отвлечься. А потом заняться упражнениями по русскому языку.

3. Частая проблема – трудности распределения внимания. Может проявляться при выполнении письменных заданий. Например, написание диктанта: надо одновременно и слушать, и записывать, и проверять ошибки, а ведь еще и сосед под боком спрашивает "как писать?"

Способ для младшего подростка. Найдите дома старую книжку, в которой не жалко писать. Засеките время (минут 7) и дайте ребенку задание: читая текст, последовательно вычеркивать в словах определенные 2-3 буквы разным способом. Например, букву "А" - зачеркиваем вертикальной чертой, букву "Л" - просто подчеркиваем, а букву "О" - горизонтальной чертой. Можно усложнить задачу: одновременно в незнакомом тексте вычеркивать буквы и запоминать содержимое. А потом проверить, как этот текст усвоен и сколько букв правильно вычеркнуто.

Еще несколько упражнений для тренировки внимания для младших подростков:

1. Для усиления концентрации и устойчивости внимания подойдет решение в уме несложных математических задач, которые требуют последовательного выполнения нескольких действий. Можно так же дать задание: рассмотреть две похожие картинки и найти, чем они отличаются.

2. Для распределения внимания подойдет игра с шифровщика: какой-нибудь текст надо зашифровать символами по определенному правилу. Можно поработать и с текстом: прочитайте медленно несколько предложений и одновременно постукивайте по столу карандашом. Ребенок должен сосчитать, сколько было ударов и запомнить текст.

3. Увеличить объем внимания поможет запоминание большого числа предметов. Можно идти по улице, остановиться перед витриной. Пусть ребенок посмотрит на нее 1-2 минуты, а потом отвернется и перечислит, что он запомнил. Это так же увеличит объем памяти.

4. Игра «Муха». Нарисуйте на листке поле 4x4 клетки. В одну из них «посадите» муху – поставьте точку. Задание: муха может двигаться на одну клетку вверх, вниз, вправо и влево. Командуйте мухой, а подросток пусть следит за ее передвижениями по полю только глазами. Через некоторое время остановитесь. И пусть ребенок укажет, где «остановилась» муха. Постепенно можно увеличить время «полета» мухи – это поможет подростку научиться концентрировать внимание долгое время. Когда поле будет освоено – усложните задачу: пусть ребенок следит за мухой по воображаемому полю. Теперь ему надо в голове удерживать 2 объекта: само поле и путь мухи. А потом еще больше усложните задачу: увеличьте поле до 25 или 36 клеток, и усложните задания ходами: 2 клетки наискосок, 3 вправо и т.д. Правда, на освоение таких больших полей потребуется больше времени. Но тогда к этой игре можно подключить и всю семью, посмотреть, кто внимательнее. А вот и еще одна закономерность – закономерность циркуляции внимания. Оказывается, через каждые 6-10 секунд мозг человека отключается от приема информации на доли секунды, в результате какая-то часть информации может быть потеряна. Исследования психологов показали, что качества внимания зависят и от свойств нервной системы человека. Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители (включенный магнитофон, разговор соседей по парте и т.д.) мешают сосредоточиться, а с сильной – даже повышают концентрацию внимания. Для нормального восприятия необходим определенный приток информации в виде сигналов из внешней среды. В тоже время избыточный приток сигналов приводит к понижению точности восприятия и ответа человека, к ошибкам.

Поддержание устойчивого произвольного внимания зависит от ряда условий. Психолог В.А. Крутецкий выделяет следующие: Осознание долга и обязанности в выполнении данной деятельности. • Отчетливое понимание конкретной задачи выполняемой деятельности. • Привычные условия работы. • Возникновение косвенных интересов. • Создание благоприятных условий для деятельности, т.е. исключение отрицательно воздействующих посторонних раздражителей.

Наблюдения и специальные исследования убеждают, что слабые побочные раздражители не снижают эффективности работы, а улучшают ее. Еще великий русский физиолог И.М. Сеченов пришел к выводу, что абсолютная тишина не повышает, а снижает эффект умственной работы, так как сосредоточить внимание на работе становится очень трудно.

Непроизвольное внимание – внимание, возникающее само собой. Оно возникает по действием сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя или значимого и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя. Сильный звук, яркая вспышка света, резкий запах всегда привлекут внимание. Среди маленьких предметов внимание привлекает большой, среди светлых предметов – темный и т.д. Привлечет внимание и "прыгающий", мерцающий объект: на этом свойстве непроизвольного внимания основываются, создавая сверкающие рекламные щиты. Непроизвольное внимание возникает также в зависимости от состояния самого человека, оно связано с его настроением, переживаниями, потребностями, интересами.

Произвольное внимание – сознательное сосредоточение на определенной информации, требует волевых усилий, утомляет через 20 минут. Поэтому, помните: Поддержание устойчивого произвольного внимания зависит от ряда условий. Психолог В.А. Крутецкий выделяет следующие: Осознание долга и обязанности в выполнении данной деятельности. • Отчетливое понимание конкретной задачи выполняемой деятельности. • Привычные условия работы. • Возникновение косвенных интересов. • Создание благоприятных условий для деятельности, т.е. исключение отрицательно воздействующих посторонних раздражителей.

Послепроизвольное внимание – вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение, и подросток не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами. Так, увлекшись, ребенок может рисовать часами, или играть на компьютере. Наблюдения и специальные исследования убеждают, что слабые побочные раздражители не снижают эффективности работы, а улучшают ее.