**Памятка подростку**

**Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:**  
      1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены.  
  
      2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем.  
  
      3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности.  
  
      4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите.  
  
      5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.  
  
      6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувство другого.  
  
      7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины.  
  
      8. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные для вас знаки, которые могут насторожить, например неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Будьте осторожны, если кто-то: находится к вам слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает; не слушает того, что вы говорите, и игнорирует ваши чувства; ведет себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так.  Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идете в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых.  
  
   9.   Если вы находитесь с кем-то, кто заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует ваши чувства или выказывает неуважение к вам каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.

**Памятка родителям**

Прежде чем применить физическое наказание к ребенку, остановитесь!  
  
**Физические наказания:**1.Преподают ребенку урок насилия.  
2. Они нарушают безусловную уверенность, в которой нуждается каждый ребенок - что он любим.  
3. В них содержится ложь: притворяясь, будто решают педагогические задачи, родители, таким образом, срывают на ребенке свой гнев. Взрослый бьет ребенка только потому, что его самого били в детстве.   
4. Физические наказания учат ребенка принимать на веру противоречивые доказательства: "Я бью тебя для твоего собственного блага". Мозг ребенка хранит эту информацию.   
5. Они вызывают гнев и желание отомстить, желание это остается вытесненным, и проявляется только позже.   
6. Они разрушают восприимчивость к собственному страданию и сострадание к другим, ограничивая, таким образом, способность ребенка познавать себя и мир.   
  
**Какой урок из этого выносит ребенок?**  
1.Ребенок не заслуживает уважения   
2. Хорошему можно научиться посредством наказания (оно обычно учит ребенка желанию наказывать, в свою очередь других)   
3. Страдание не нужно принимать близко к сердцу, его следует игнорировать (это опасно для иммунной системы)   
4. Насилие - это проявление любви (на этой почве вырастают многие извращения)   
5. Отрицание чувств - нормальное здоровое явление   
6. От взрослых нет защиты.   
  
**Каким образом проявляется вытесненный гнев у детей?**1.Насмешками над слабыми и беззащитными.   
2.Драками с одноклассниками.   
3.Унижением девочек, символизирующих мать.   
4. Плохим отношением к учителю.   
5. Выбором телепередач и видеоигр, дающих возможность заново испытать вытесненные чувства ярости и гнева.

***Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?***

1. Главное в отношениях с подростком - **ничего не «играть»,** а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого **регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.**

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованная  желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рисковать вместе с ребенком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

4. Важным будет умение **сохранять чувство юмора и оптимизма**. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.



**Памятка родителям пятиклассников**

***Физиологическая адаптация:***

* Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
* Наблюдение родителей во время выполнения домашних заданий за осанкой, правильным освещением
* Организация правильного питания, введение в рацион витаминных препаратов овощей, фруктов.
* Активное участие всех членов семьи в развитии двигательной активности ребенка
* Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья

***Психологическая адаптация:***

* Первое условие школьного успеха- это его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся
* Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
* Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы
* Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
* Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания
* Развитие самоконтроля, самооценки, самодостаточности ребенка.

***Первый раз в пятый класс***

* Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться с классным руководителем
* Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов
* Помогите ребенку выучить имена новых учителей
* Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю. Приучите его к самостоятельности постепенно: он должен сам собирать портфель, звонить к одноклассникам, самостоятельно спрашивать и делать уроки.

**ПОМНИТЕ:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

***Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам и Вашим детям.***

***«Правила общения при конфликте с ребёнком»***

**Будучи в позиции слушающего**:

* проявляйте терпимость: не прерывайте ребёнка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего- помочь ребёнку в выражении, высказывании своих проблем;
* не давайте оценок ребёнку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребёнка;
* не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте---это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребёнок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

**Будучи в позиции говорящего**:

* не обвиняйте - не говорите, что всё произошло из-за недостатков ребёнка и не обвиняйте кого-то ещё в том, что случилось;
* не придумывайте—не говорите ребёнку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;
* не защищайтесь—сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребёнок;
* не характеризуйте - не описывайте личность ребёнка, тем более говоря «ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т.п., старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;
* не обобщайте – избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребёнка, приводите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребёнком хорошо помните.

***Памятка по разрешению конфликтов***

Уважаемые родители!

Попытайтесь осмыслить предложенные вопросы и вам будет легче адекватно вести себя в конфликте.

1. Хочу ли я благоприятного исхода конфликта для нас обоих?
2. Вместо того, чтобы думать, «как это могло быть», вижу ли я новые возможности в том, «что есть»?
3. Как бы я чувствовал себя на его (её) месте?
4. Что он (она) пытается сказать?
5. Выслушал ли я его (её) как следует?
6. Что я хочу изменить?
7. Как я могу сказать это без обвинений и нападок?
8. Не злоупотребляю ли я властью?
9. Что я чувствую?
10. Возлагаю ли я на кого-то вину за свои чувства?
11. Поможет ли это делу, если я расскажу ему (ей) о том, что я чувствую?
12. Что я хочу изменить?
13. Избавился ли я от желания наказать его (её)?
14. Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами? (Например, выразить свои чувства на бумаге, поговорить с другом, выколотить матрац).
15. Хочу ли я разрешить конфликт?



**Памятка *«Приёмы эффективного слушания»***

* Дайте возможность ребёнку высказаться.
* Сосредоточьтесь на том, что он говорит, не вмешивайтесь в его речь своими замечаниями.
* Воздержитесь от оценок и постарайтесь понять точку зрения ребёнка, ход его мыслей.
* Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться.
* Поддержите ребёнка одобрительным жестом, словами. Это даст ему возможность чувствовать себя уверенно.
* Покажите ребёнку, что вы поняли его. Перескажите своими словами его мысли, начиная со слов «Как я тебя понял…», «По твоему мнению…», «Ты считаешь…», «Ты, наверное, расстроен тем, что…».
* Попытайтесь вместе с ним определить, что следует сделать. Лучше, если это будут «пошаговые» действия (во-первых, во-вторых и т.д.).
* Утолите «тактильный голод» ребёнка – обнимите, прижмите его к себе, потормошите. Это способствует появлению у него чувства защищённости, уверенности в себе.



**«*Как сохранить психическое здоровье ребёнка»***

* Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
* Не оказывайте нажима на ребёнка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
* Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины».
* Не требуйте от ребёнка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ним даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребёнком. Хмуро сведённые брови, гневно сверкающие глаза, искажённое лицо - «психологическая пощёчина» ребёнку.



***Рекомендации родителям***

* *Высказывайтесь в спокойном эмоциональном тоне, без оценок и обобщений. Дети реагируют не на содержание высказывания взрослого, а на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.*
* *Научитесь регулировать степень психологической нагрузки на ребенка, которая не должна превышать его возможности.*
* *Внесите четкие правила нежелательного поведения. Установите рамки и запреты, позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.*
* *В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку, поощрения, чем наказания и порицания.*
* *Оказывайте психологическую поддержку, одобрение с целью повышения уверенности в себе, формирования адекватной самооценки, развития навыков общения.*
* *Уважайте личное достоинство ребенка, безоценочно принимайте его внутренний мир, общайтесь на равных, избегайте подчеркивание промахов ребенка.*
* *Умейте идти навстречу полезным начинаниям ребенка и направляйте свою активность на то, чтобы возник психологический контакт с ним.*
* *Создайте ребенку такие условия деятельности, в котором он обязательно встретится с успехом, но успех должен быть реальным, а похвала заслуженной.*
* *Учите ребенка действовать последовательно, планировать свои действия, сравнивать результаты с тем, что задано, задумано.*
* *Создайте ситуацию успеха дома для самореализации, поощряйте активность и инициативу.*
* *Проявляйте доброжелательность и веру в возможности и способности ребенка, помогайте верить в свои силы.*
* *Умейте видеть положительные сильные стороны; не скупитесь на похвалу, замечайте каждый положительный сдвиг в поведении и обучении ребенка.*

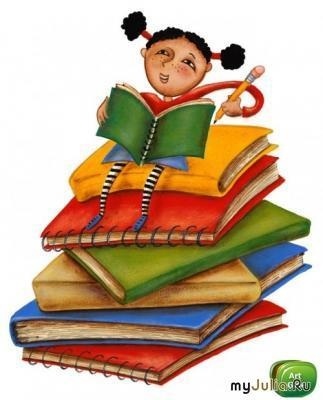
***Памятка для педагога***

***Психологические советы***

* *Воспитайте в себе чувство удовольствия от работы с детьми.*
* *Работайте всегда с хорошим настроением.*
* *Будьте с детьми искренними: они это почувствуют и оценят.*
* *Старайтесь выполнять «кодекс» справедливости.*
* *У маленьких детей обостренные чувство несправедливости.*
* *Любите и уважайте ребенка таким, каким он есть.*
* *НЕ унижайте детей обидными прозвищами и сравнениями.*
* *НЕ дайте отрицательных оценок личности ребенка.*
* *НИКОГДА не угрожайте ребенку.*
* *НЕ требуйте немедленного повиновения.*
* *НЕ используйте в своем общении с ребенком команды и приказы.*
* *НЕ повышайте голоса, даже в крайних случаях. Если это произошло, нужно объяснить, почему вы это сделали, и выразить сожаление, что вам пришлось так поступить.*
* *НИКОГДА не говорите неприятных слово семье и родителях ребенка при детях и не позволяйте это делать другим.*
* *НЕ прерывайте детскую инициативу словами: «Скажешь, когда тебя попросят», или «Начнешь делать, когда тебе разрешат», иначе они перестанут что-либо делать без вашего руководства.*
* *НЕ раздражайтесь и не демонстрируйте своего раздражения. Если это произошло, старайтесь показать, что это вас так расстроило.*
* *НЕ скрывайте от детей своего плохого самочувствия или расстройства при неудаче, не лишайте их возможности проявить сочувствие и страдание, но знайте меру и всегда благодарите за проявление чувства.*

**Что можно порекомендовать родителям, чтобы избежать усиления агрессивности ребенка**

В первую очередь, следует установить вместе с детьми новый школьный режим, желательно вводить его заранее, за некоторое время до начала занятий в школе. Режим должен учитывать индивидуальные особенности ребенка: если школьник неторопливый, то время на сборы в школу, на подготовку к урокам должно быть увеличено. Обязательно должно быть время отдыха между занятиями в школе и выполнением домашнего задания, прогулки. Режим помогает организму ребенка приспособиться и легче справиться с возросшими требованиями и нагрузками. Первое время контроль взрослого будет необходим. Но одновременно должен идти постепенный переход к самоконтролю. Следует объяснить ребенку, что учеба – это его одна из основных обязанностей, и достаточно приятных, ведь он будет постоянно узнавать что-то новое, научиться делать много интересных вещей, найдет хороших друзей и т.д. Следующий шаг – это определение времени и вашего взаимодействия при выполнении домашнего задания. Вам надо договориться, что он делает полностью самостоятельно и сам проверяет, а что делает в вашем присутствии, при вашем участии, и что проверяете вы. Старайтесь соблюдать эти правила. Обычно требуется не больше месяца, чтобы ребенок начал вовремя садиться за уроки. Если этого не происходит, то следует родителям внимательно проанализировать свое поведение: либо где-то была допущена ошибка, или ребенку не хватает вашего внимания и он получает его таким способом (растягивает время, вызывая ваше раздражение и т.д.). Чем раньше вы приучите ваших детей брать ответственность за свою учебу, тем меньше у вас будет поводов для ссор и конфликтов, больше возможностей сохранить взаимопонимание. Взаимопонимание и есть залог профилактики агрессивного поведения у детей.



***Как сохранить психическое здоровье ребенка***

**(памятка для родителей)**

* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их.
* Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
* Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания "психологические пощечины".
* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, "лечите" добром.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми. Этим вы снижаете его самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо - "психологическая пощечина" ребенку.



Родителям - Почему подростки врут?

Причин, почему подростки врут довольно много. Мы попробуем описать и раскрыть их. Но если Вам интересно, почему врёт ваш ребёнок, то, наверное, лучше всё-таки спросить у него или проконсультироваться с психологом.

Названия причин весьма условны и необходимы лишь для того чтобы не запутаться. Как видно из всего перечня, основными будут являться всего на всего 2-3 причины, а остальные могут запросто быть выведены из них. Поэтому список можно написать значительно больше. Но мы остановимся на самых распространённых и, возможно, не очевидных.

Некоторые причины, не уникальны для подросткового возраста и характерны для взрослых, зрелых людей. Так что, если всё же вы не нашли в предложено перечне устраивающего вас объяснения и вам не с кем проконсультироваться по этому поводу, то просто подумайте, а почему бы вы сами вели себя так, как ведёт себя ваш ребёнок.

Главное, что важно понять, до того как приступать к изучению причин, это то, что подростковый возраст наполнен множеством противоречий. И здесь противоречия не только в популярном и, возможно, вами уже неоднократно слышанном выражении: «Подросток – это такой возраст, когда ты и не взрослый и не ребёнок». «Авторитетность». Родители всегда являются значимыми фигурами в жизни человека. Это справедливо и по отношению к подростковому возрасту, как бы это не выглядело со стороны (и какие бы ни были ситуации). Поэтому страх произвести «не правильное» впечатление на родителей провоцирует ребёнка на ложь, чтобы он оправдать их ожидания. Или, например, думать, что это их обидит, унизит или напугает, и это заставит их относиться к ребёнку иначе.

«Держать на расстоянии». Ведущая деятельность подросткового периода жизни – это эмансипация, т.е. активность направленная на отсоединение от семьи, автономность. Ложь в данном случае направленна на создание личного пространства и попытке его сохранить.

«Самостоятельность». В попытках отгородить себя от вмешательства других людей в какую-то их собственную деятельность они обманывают, это позволяет им в принципе избежать намёка на вмешательство.

«Одиночество. Зависть». В этом случае имеет место так называемое «сочинительство». Ребёнок выдумывает события или истории, которые с ним произошли. Причиной этому могут быть желание быть интересным и влиться в какую-либо ситуацию (например, подружиться). Но из-за того, что он считает, что ему нечего рассказать, показать свои заслуги, он это выдумывает.

«Страх. Неудача». Всё это можно было бы отнести и к первому варианту, если бы не одно исключение. В таких случаях ребёнок врёт всем, а не только родителям. Обычно он так же ложью пытается дать себе время на то, что бы исправить ошибку, сохраняя видимость того, что всё хорошо. Эта причина для лжи, между прочим, характерна не только подросткам, но и взрослым.

«Щекотливые темы». Эта причина может быть запросто отнесена и к предыдущим, но предыдущие причины не могут в полной мере описать эту. Самый распространённый пример это сексуальное воспитание. Подростки будут всячески изворачиваться, чтобы не затрагивать такие темы, в том числе и врать. Проще сказать, это такие темы, которые подросток стесняется обсуждать, а иногда стесняется показать себя незнающими.

«Дерзость». Подросток может совершать некоторые поступки, в качестве протеста перед запретами различного рода. Это поведение логично вытекает из причин указанных в пунктах «Самостоятельность» и «Держаться на расстоянии» причин. Запрет для подростка, в данном случае является, проявлением несправедливости, которая немедленно должна быть устранена. Так как власть и полномочия подростков по прежнему делегируются родителями, то он пытается проявить самостоятельно свою волю и выразить тем самым своё недовольство.

«Подталкивание к вранью / избегание наказания». Эти две причины лишь кажутся не связанными. На самом деле они суть одно и то же. Если подросток что-то совершил, то, что бы избежать наказания за свой проступок они врут. При чём, с их точки зрения это выглядит как «наказание за правду», а не за проступок. В итоге и получается, что просьба сказать правду часто подталкивает к вранью.

Самый важный вопрос теперь «Что делать?»

Универсального совета нет. Но некоторые рекомендации дать можно.

Будьте искренни с вашим ребёнком, донесите до него ваши переживания.

Старайтесь уважать и поддерживать его самостоятельность.

И главное терпение, терпение и ещё раз терпение.

***Как относиться к отметкам ребёнка***

* Не ругайте своего ребёнка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в ваших глазах хорошим.

Если быть хорошим не получается, ребёнок начинает врать и изворачиваться, чтобы быть в ваших глазах хорошим.

* Сочувствуйте своему ребёнку, если он долго трудился, но результат его труда не высок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного труда.
* Не заставляйте своего ребёнка вымаливать себе оценку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.
* Не учите своего ребёнка ловчить, унижаться и приспосабливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.
* Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребёнку оценки вслух.
* Есть сомнения - идите в школу и попытайтесь объективно разобраться в ситуации.
* Не обвиняйте беспричинно других взрослых и детей в проблемах собственных детей.
* Поддерживайте ребёнка в его, пусть не очень значительных, но победах над собой, над своей ленью.
* Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребёнку хотелось вам подражать.
* *Устраивайте праздники по случаю* *получения отличной отметки.*

*Хорошее, как и плохое, запоминается ребёнком надолго и его хочется повторить. Пусть ребёнок получает хорошую отметку ради того, чтобы его отметили. Вскоре это станет привычкой.*

**Как помочь ребенку в учебе: рекомендации родителям**

Чаще всего предметом обсуждения педагогов и родителей становятся вопросы, связанные с ухудшением успеваемости школьника.

Возможные причины школьной неуспеваемости:

* у ребенка не сформирована мотивация к учению;
* он не владеет способами и приемами учебной деятельности;
* не сформированы психические процессы: мышление, внимание, память;
* преобладает авторитарный стиль родительского воспитания в семье или обучения в школе.

Хотелось бы обратить внимание на два аспекта, связанных с проблемой снижения успеваемости.

**Причины снижения успеваемости учащихся**

Во-первых, позиции учащихся, педагогов и родителей в определении причин неуспеваемости расходятся, что снижает эффективность их усилий.

Учащиеся объясняют неуспеваемость:

* наличием плохой памяти, слабого внимания, неумением сосредоточиться, т. е. индивидуальными особенностями;
* сложностью учебной программы отдельных предметов школьного курса;
* профессиональной некомпетентностью учителей.

Учителя считают, что:

* школьники безответственны, ленивы, невнимательны и т. п.;
* родители плохо помогают детям в учебе;
* программы обучения слишком сложны.

Родители называют такие причины:

* недоступность программы, ее сложность;
* высокие требования, предъявляемые педагогами учащимся;
* недостаточные способности детей, точнее, их отсутствие.

Чтобы адекватно определить истинные причины неуспеваемости, необходимо свести к минимуму эти противоречия.

**Рекомендации родителям учащихся**

Во-вторых, рекомендуя родителям принять меры, способствующие улучшению успеваемости детей, педагог часто ограничивается общими пожеланиями, не учитывая индивидуальные и психологические особенности детей и родителей, дает примерно такие советы: "надо больше заниматься с ребенком дома"; "боритесь с его ленью";"усильте контроль выполнения учебных заданий"; "наймите репетитора" и т. д.

Невысокая эффективность таких рекомендаций является причиной разочарований и неудовлетворенности родителей общением с педагогами, недооценки своих возможностей по преодолению трудностей в учебе детей, безверия, а также неадекватности действий, к которым они прибегают. Нередко такие меры не помогают, а мешают, подрывают здоровье и психику ребенка, снижают и без того невысокий интерес к знаниям и учебе, инициативу и самостоятельность. Родителям необходимо помнить:

1. Ребенок остается ребенком и в школе, и дома. Ему хочется поиграть, побегать, и нужно время, чтобы он стал таким сознательным, каким его хотят видеть взрослые.

2. В школе и дома должна осуществляться особая организация обучения. Необходимо:

* уменьшить количество и интенсивность отвлекающих факторов;
* задачи ставить ясно и четко;
* обучить приемам и способам учебной деятельности, научить ребенка пользоваться словарями, книгами, объяснить необходимость хорошо знать правила, отработать навыки их применения; содействовать развитию умственных способностей и познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, воображения, речи и др.).

3. Важно обеспечить эмоциональное благополучие ребенка, т. е.:

* иметь представление о его проблемах и достижениях и верить, что он обязательно преуспеет в жизни;
* повышать уверенность ребенка в себе и поощрять к выполнению соответствующих возрасту задач в школе и дома;
* способствовать развитию самоуважения, формировать реалистичную самооценку: чаще хвалить, соотнося похвалу с реальными достижениями; при этом важно сравнивать успехи ребенка с его предыдущими результатами, а не с успехами других детей;
* относиться к детям с теплотой и любовью, используя при этом методы поддержания дисциплины; при таком воспитании дети знают границы дозволенного и одновременно чувствуют себя в безопасности, понимают, что они желанны и любимы;
* постоянно общаться с детьми: читать книги, внимательно выслушивать и регулярно разговаривать с ними; родителям важно поддерживать интерес детей к познанию и исследованию и самим служить примером во всем.

**Рекомендации родителям обучающихся средних и старших классов**

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу ребенка:

* бытовые: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойная обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.;
* эмоциональные: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, демонстрируйте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т. п.;
* культурные: обеспечьте ребенка справочниками, словарями, пособиями, атласами, книгами по школьной программе, дисками; используйте магнитофон для учебных занятий, вместе смотрите учебно-познавательные программы по ТВ, обсуждайте увиденное и т. п.

2. Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучить, запомнить, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте по вопросам учебника и т. п.

3. Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и оказания возможной помощи.

4. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой вы преуспели.

5. Помните, что не только оценки должны быть в центре внимания родителей, но и сами знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться полученными знаниями.

6. Помогите сделать свободное время ребенка содержательным, принимайте участие в его проведении.

7. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми и их успехами, лучше сравнивать его с самим собой.

8. В средних классах подростки могут совместно выполнять домашнюю работу. Это повышает ответственность - ведь задания делают не только для себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются по телефону: уточняют, обсуждают, спорят.

9. Дайте почувствовать ребенку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность.

10. Помните, что по нормам над выполнением всех домашних заданий ученики 5-6-х классов должны работать до 2,5 ч, 7-8-х классов - до 3 ч, 8-9-х классов -до 4 ч. Старайтесь придерживаться рекомендаций: это важно для здоровья, психического равновесия и хорошего отношения ребенка к учебе.

11. Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать учебную деятельность детей. Используйте позитивный опыт ваших родителей, знакомых.

**Подростковый возраст**

Быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у родителей.

Мы должны разобраться в одном важном вопросе, сложном и для подростков, и для родителей. Взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо так же заботливо, как в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, представлявшие для него опасность. Нужно уважать достоинство подростков, помогать им развивать чувство правильной самооценки и давать при необходимости полезные советы — все это способствует становлению их личностной и социальной зрелости.

Родители должны понимать и внезапные перемены настроения подростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Постоянно возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от подростка больших усилий, порой сопряженных с риском.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родители, и подростки должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье — любовь или страх.

Я часто говорю родителям: «Если то, в чем вы ограничиваете своих детей, не является запрещенным, аморальным или слишком дорогим удовольствием, откажитесь от запретов, разрешите им делать то, что они хотят».

Каждый взрослый, который читает эту книгу, уже пережил подростковый возраст. В память о нем у кого-то остались шрамы, у кого-то раны еще заживают, но у всех есть собственный опыт, приобретенный методом проб и ошибок. Разницу между полезным опытом и переживаниями, оставившими глубокие шрамы, можно объяснить так. Полезный опыт появляется тогда, когда человек, полагаясь на свою мудрость, справляется с конфликтами и депрессией, берет на себе ответственность за все происходящее и готов к встрече с новыми жизненными проблемами. Шрамы появляются тогда, когда дух терпит крах. Незаживающая рана свидетельствует о том, что исцеление не наступило и она не затянулась даже тонкой кожицей. Причиной тому являются тяжелые психологические и социальные условия. Мой опыт практической работы убеждает, что родители стремятся сделать все, чтобы кризис подросткового возраста прошел, не оставив у их ребенка незаживающих следов.

Они часто с тревогой ожидают приближения подросткового возраста у своих детей. Волнение вызывают и их собственные воспо¬минания об отрочестве, и многочисленные страшные истории о подростковом алкоголизме, наркомании, сексуальных извращениях и злостном хулиганстве. Мы считаем темы секса и насилия запретными для подростков, но надо помнить, что они очень похожи на взрослых. Если взрослого во всем ограничивать, то он, как и подросток, будет сильно страдать. Попытки сексуального контакта подростков вызваны жаждой нежности, тепла и близости, а повышенная агрессивность — результат отчаянного желания не выглядеть слабым и зависимым.

Разрешение и серьезных и пустяковых проблем зависит от того, известны ли нам подходящие алгоритмы их решений. Если мы знаем выход из ситуации — половина дела уже сделана. Чтобы снять повышенную тревожность, родителям стоит понаблюдать за подростком, узнать, какие замечательные дела совершаются руками наших детей. Ведь и ваш ребенок может быть одним из сотворцов их. Нашли ли вы время, чтобы обсудить свое отношение к тому, чем он занимается. Если нет, то сделайте это как можно скорее. И если вам нравятся какие-то его поступки, то каждый раз не забудьте сказать ему об этом. Хвалите его и в том случае, если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки.

Как я уже говорила, большие изменения, происходящие в организме ребенка в пубертате, связаны с мощным взрывом энергии.

С этой энергией надо обращаться осторожно, она требует надежный, разумных и здоровых путей выражения. Для этого полезно заниматься спортом, делать физические упражнения, стимулирующие в свою очередь и умственный труд.

Состояние подростка можно сравнить с состоянием волнующихся, полных сил скаковых лошадей, нервно постукивающих копытами и с нетерпением ожидающих, когда же перед ними наконец откроются ворота. Они полны вдохновения и непременно хотят добиться победы на скачках. Я думаю, что взрослые, не понимая нетерпения подростков и даже не желая его понимать, усложняют их жизнь в том случае, если не помогают им найти поприще для интересных и осмысленных занятий. Подростки вовсе не чудовища и не злодеи, это обыкновенные люди, пытающиеся научиться жить в мире взрослых и не совсем уверенные в своих силах.

Я думаю, взрослых больше всего настораживают активность и энергичность подростков. Напуганные и встревоженные родители окружают своих детей всевозможными запретами. Но нужно как раз обратное. Подросткам надо показать разумные пути для претворения в жизнь их энергии. При этом им нужны любовь и понимание.

Например, вместо того чтобы без конца повторять дочери, идущей на свидание: «Будь осторожней. Помни, что ты порядочная девочка», родители должны научить ее отстаивать свои интересы в зависимости от ситуации и не давать себя в обиду. Молодой человек или девушка, имеющие четко определенные позиции и взгляды, могут ответить на всевозможные родительские наставления: «Благодарю за напоминание, но мне нужно сейчас не то, о чем вы говорите, поэтому больше не надо об этом говорить».

Только тогда, когда к каждому человеку будут относиться как к индивидуальности и научатся ценить его, тогда, и только тогда, возможны реальные перемены. Мне бы хотелось, чтобы родители чувствовали, что именно они являются источниками знания и добра для своих детей.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, я могу предложить следующее:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.

2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.

3. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, но не давали советов, пока вы сами их не попросите об этом.

5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Многие взрослые, даже стремясь быть понимающими и чуткими, продолжают занимать авторитарную позицию по отношению к детям. Я никогда не видела, чтобы родители теряли авторитет в их глазах, когда честно признавались в том, что они что-то не знают, или когда показывали детям, что хорошо понимают их состо¬яние и сами переживали подобные чувства («Я тоже был напуган...» или «Я знаю, как скверно себя чувствуешь, когда говоришь неправду» и т. д.).

Помогая сотням родителей и подростков наладить взаимоотношения, я поняла, что большинство родителей сами еще не до конца пережили свой подростковый возраст. И они вовсе не чувствуют себя наставниками, умудренными опытом. Вследствие этого им трудно учить детей тому, чего они еще не знают сами. Я очень им сочувствую. Многие взрослые в такой ситуации пытаются «блефовать», т. е. показывают, что они сведущи в том, чего на самом деле не знают. Иногда такое поведение дает свои результаты, но не стоит поступать подобным образом, так как подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь.

Я призываю родителей честно признаваться в своем невежестве и некомпетентности, только в этом случае с подростками возникнут доверительные отношения. Родители и подростки могут сотрудничать на основе общих интересов.

Я помню один случай с мальчиком, который не посещал школу. Родители тщетно уговаривали и даже пугали его, но толку от этого не было. Я выяснила, что родители не имеют законченного образования и они поклялись сделать все, чтобы сын его получил. Они хотели дать ему то, чего не получили сами. Ими руководила любовь к сыну, но те способы, которыми они заставляли его учиться, воспринимались мальчиком как проявление насилия. В процессе психотерапевтической работы между родителями и сыном возникло доверие, и они стали прислушиваться друг к другу. Выяснилось, что цель у всех одна — чтобы мальчик получил образование. И когда сыну стали понятны опасения родителей, он стал доверять им и направил все усилия на учебу, но уже потому что он сам хотел этого, а не потому, что его заставляли учиться.

Конфликтным моментом в этой истории была не цель — получение сыном образования, а существующие в семье отношения «победителя—побежденного». Это выражалось в таких строгих указаниях: «Я скажу тебе, что делать, и ты будешь это делать», «Ты должен, потому что это будет полезно для тебя» и т. д. Можно предположить, что подросток на это ответит: «Откуда ты знаешь, что мне надо делать?», «Я не буду делать это», «Мне наплевать на образование». Многие родители и дети попадаются на эту удочку.

Разговор, вроде, был про школу, но подтекст и главный смысл всех родительских увещеваний — контроль и диктат с их стороны. Родители хотят помочь ребенку, но их старания приводят только к скандалам.

Я поняла, что именно такое поведение родителей — главный камень преткновения в отношениях между ними и подростками.

Любой конфликт между людьми (независимо от их возраста, статуса или пола), вызванный насилием, чреват большими неприятностями. Отношения «победителя—побежденного» вызывают борьбу за власть. Главный смысл любой такой борьбы — выявить победителя, и люди обычно считают, что выиграть должен кто-то один. Но я убеждена, что, когда человек проигрывает, это становится трагедией не только для него, но и для всех остальных: ведь нарушаются отношения с людьми, снижается самооценка. Родители и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказывался в выигрыше. Например, подросток говорит: «Еще только среда, а у меня уже кончились деньги. Мне нужно еще». Если роди¬тель занимает позицию «победителя—побежденного», то он отве¬тит: «Очень плохо. У меня больше нет денег, и я тебе ничего не дам». При отношениях, в которых оба оказываются в выигрыше, родитель отвечает: «Это случалось и со мной, и, конечно, без денег не сладко. У меня уже не будет больше денег до зарплаты, но давай подумаем, как нам все-таки купить то, что ты хочешь, и, может быть, мы научимся лучше рассчитывать наш бюджет».

В первом случае (контролирование) родитель пытается воспитывать, прибегая к грубости и наказанию. В другом случае роди¬тель и подросток совместно обсуждают все проблемы, ищут конструктивные решения, и ребенок сильнее, чем в первом случае, ощущает родительскую заботу о нем. В обоих случаях суть дела, конечно, не в деньгах.

Подростки, взрослея, вправе ожидать от родителей мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего.

Взрослые не должны позволять себе переступать определенные границы в отношениях с детьми. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения. Каждый из нас должен иметь право на свою личную жизнь.

Например, вы, родитель, решили, что можете, исходя из самых благих намерений, давать раз в неделю подростку пользоваться машиной. Если вы, дав ему машину, четко не определите условия («Иногда ты можешь ее брать») или уже будете предвкушать наказание («Не делай того-то и того-то, а то больше не буду давать»), то в итоге вас ждут неприятности. Будьте честными и соблюдайте правила игры.

Чтобы заслужить уважение подростков, взрослые должны выполнять свои обещания. Не давайте обещаний, пока вы не уверены, что сможете их выполнить. Если вы все же нарушите обещания, даже руководствуясь чувством любви к ребенку, то, возможно, он перестанет вам доверять и отдалится от вас. В результате все оказываются в проигрыше.

Замечали ли вы, что у родителей и подростков есть общие дела и интересы?У подростка есть свой круг интересов, и он часто предпочитает общество сверстников. Это совершенно естественно и вовсе не означает, что он бросает или отвергает свою семью. В этот период сверстники играют даже большую роль в его жизни, чем родители. Отец и мать должны найти общий язык с друзьями своих детей, должны понимать, что подросток уже тяготится зависимостью от старших и готовится начать новую жизнь, и поэтому нужно перестать все время контролировать его. Родители должны быть мудрыми наставниками, всегда готовыми прийти на помощь. И если это будет так, то и те и другие смогут сохранить теплые отно¬шения и уважение друг к другу.

Всегда помните, что иной раз подросток чувствует себя как зрелый сорокалетний человек, а в другой момент — пятилетним малышом. Так и должно быть. И когда временами взрослые критически говорят подростку: «Сколько тебе лет, посмотри на себя!», то они забывают о переменах, которые происходят с ним в это время. Подростки охотнее воспринимают советы и руководство взрослых, если чувствуют, что их любят, ценят и безусловно принимают. Они остро нуждаются в старших, которые бы заботились о них и помогали планировать дальнейшую жизнь.

Вместо того чтобы окружать подростков запретами и ограничениями, лучше попробовать создать такие отношения, в основе которых будут доверие, юмор и бескорыстная помощь. Больше всего на свете они нуждаются в чутком, внимательном отношении со стороны взрослых. И если у них сложились такие отношения с родителями, то они смогут спокойно пережить грозы и бури, которые, конечно же, неминуемы в такой тревожный, полный волнений и неожиданностей период.

Сделайте все, что в ваших силах, если рядом есть подросток, который прислушивается к вам и вам доверяет. Но если отношения не сложились, то требованиями вы ничего не достигнете, а только воздвигнете между вами непробиваемую стену непонимания и отчуждения. Вспомните, насколько неприятны бывают люди, требующие, чтобы вы слепо следовали их совету, вместо того чтобы помочь разобраться в том, что действительно необхо¬димо сделать в том или ином случае.

Кроме того, подростки борются за свою самостоятельность и независимость. Они совершают множество ошибок и часто идут неправильным путем. И это тоже вполне естественно. Важно, чтобы родители были подготовлены к внезапным проявлениям у подростка сильных, подчас неадекватных реакций («Это только сюсюканье, а не любовь!» или «Да, да, каждый через такое прохо¬дит. Плюнь на это и продолжай спокойно жить!»).

Однажды я слышала, как известный скульптор говорил, что прежде, чем начать работу, он всегда ждет, что же подскажет ему сам камень, а уж потом начинает воплощать свои творческие замыслы. Родители, у которых ребенок вступил в подростковый возраст, должны следовать этому правилу, должны постараться услышать и понять сына или дочь.

Теперь я бы хотела показать вам, как сами подростки относятся к своим проблемам. «Важнее всего для меня — чувствовать, что меня любят и ценят, независимо от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я сам часто бываю в себе неуверен. Если честно, то я иногда страшно стыжусь себя. Я чувствую, что я недостаточно сильный, яркий, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто окружает меня. Но случается и по-иному, когда мне кажется, что я все уже знаю и могу один противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю».

«Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, без всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Когда я терплю неудачу, теряю друга или просто проигрываю в игре, то мне кажется, что переворачивается весь мир. Мне нужны любя¬щие руки, которые успокоили бы меня. Мне нужно место, где я мог бы поплакать и где бы никто надо мной не смеялся. Но с другой стороны, мне нужен человек, который всегда будет рядом. Мне также нужен тот, кто громко и ясно скажет «Остановись!». Но люди не должны читать мне нотации и напоминать о моих преж¬них глупостях. Я и сам знаю о них и чувствую свою вину».

«Кроме того, мне нужно, чтобы ты, мама, и ты, папа, были искренними со мной во всем, что касается вас и меня. Только тогда я смогу доверять вам. Я хочу, чтоб вы знали, что я люблю вас. И пожалуйста, не обижайтесь, когда мне нравятся другие. Они не уведут меня от вас. Пожалуйста, любите меня всегда».

Когда мы любим человека, то хотим, чтобы в наших глазах он выглядел совершенным. Но как часто попытки что-либо изменить кончаются грубым вмешательством, которое, конечно, не нравится никому. Конструктивные способы общения помогут вам. Вы должны научиться останавливать себя, когда начинаете вторгаться в «запретные зоны» жизни других людей.

Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае.

Я считаю, что подростковый период завершился успешно, если человек входит в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с людьми, умением отвечать за свои поступки. Конец подросткового возраста — это начало взрослой жизни. То, что еще не завершилось, завершится позже. Мне хочется, чтобы родители могли чутко и мудро руководить своими детьми-подростками и помогли им стать полноценными людьми, способными создать такой мир, в котором жизнь человека будет радостной, насыщенной и счастливой.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКОВ 9 И 11 КЛАССОВ**

**Почему они так волнуются?**

* Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
* Сомневаются в собственных способностях: умении логи­чески мыслить, анализировать, концентрировать и рас­пределять внимание.
* Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.
* Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
* Испытывают повышенную ответственность перед роди­телями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени вли­ять на состояние вашего ребенка.

**Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?**

Вы можете:

* Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
* Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
  + откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
  + если школьник хочет работать под музыку, не надо это­му препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
* Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
* Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
* Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
* Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Ус­тановите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых вы­пускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошиб­ки и обсудите, почему они возникли.
* Организовать режим (именно родители могут помочь сво­ему ребенку наиболее эффективно распорядиться време­нем и силами при подготовке к ЕГЭ).
* Во время подготовки ребенок должен регулярно делать ко­роткие перерывы.
* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзаме­на он раньше прекратит подготовку, сходит на прогул­ку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобрете­ние знаний.

**Памятка родителям девятиклассников**

1.Роль родителей в период поиска ребенком своего призвания заключается в оказании ему психологической поддержки. Они должны быть внимательными и заинтересованными слушателями. Надо рассказать своему сыну или дочери о том, как в свое время сами выбирали профессию, и о своих одноклассниках (кто куда пошел и кто чего добился).

2.Даже если профессиональный выбор ребенка огорчает родителей, нельзя его отговаривать и запрещать идти по намеченному пути. Но в то же время необходимо убедиться в том, что школьник имеет адекватные представления о выбранной профессии.

3.Взрослые должны помочь ребенку сориентироваться в мире профессий. (Как правило, у выпускников девятых классов упрощенные или ложные знания о профессиях, носящие самый общий, стереотипный характер, который усиливается под воздействием средств массовой информации. Часто предпочтение отдается не содержанию работы, а ее предполагаемой оплате).

4.Случается, что школьник стремится полностью снять с себя ответственность за выбор своей будущей профессии и переложить ее на родителей. На вопрос: «Кем ты хочешь стать?» — он отвечает: «Не знаю», «Мне все равно» — или вообще избегает разговоров на эту тему. Тем не менее, родители не должны давать конкретных советов, как завершить среднее образование или куда пойти учиться. Нужно помочь школьнику понять себя и правильно оценить собственные способности.

5.Можно обратиться к специалисту психологу-профконсультанту. Арсенал профконсультационных средств в психологии весьма велик, однако они могут помочь выявить способности ребенка в самом общем виде. Важно понимать, что никакая методика не заменит осознанного самостоятельного решения. Для этого взрослые должны обратить внимание школьника на его личные качества, обсуждать его собственные и чужие способности, фиксировать внимание на тех случаях, когда он проявлял заинтересованность и творческий подход к тому или иному делу, пусть это даже незначительные поручения по хозяйству.

6.Часто родители затрудняются ответить, что интересует их детей и каковы их планы на будущее. Понять, насколько осознан профессиональный выбор ребенка, есть ли у него адекватные представления об интересующей профессии, знает ли он свои способности, поможет беседа. Можно задать школьнику вопросы, специально сформулированные для тех, кто выбирает профессию.

1. Какие школьные предметы больше всего нравятся?

2. Какие школьные предметы больше всего не нравятся?

3. Какие кружки, факультативы посещаются или посещались по собственному желанию?

4. Чем нравится заниматься в свободное время?

5. Какая область деятельности интересует больше всего - естественно-научная (химия, биология, медицина и т.д.), точные науки (математика, физика), гуманитарная (литература, журналистика, психология, педагогика и т.д.), общественно-научная (экономика, право), искусство, спорт, другие области — или выраженные интересы отсутствуют?

6. Какая профессия выбрана?

7. Какие пути ее получения намечены?

8. Что привлекает в избранной профессии:

— условия труда; сам труд; высокая материальная обеспеченность;

— контакты с людьми; возможность творить; частые командировки;

— полезность результатов; перспективность (возможность профессионального роста);

- возможность без особого труда получить эту профессию;

**Памятка родителям девятиклассников**

1.Роль родителей в период поиска ребенком своего призвания заключается в оказании ему психологической поддержки.

2.Убедиться в том, что школьник имеет адекватные представления о выбранной профессии.

3.Помочь ребенку сориентироваться в мире профессий.

4.Не давать конкретных советов, как завершить среднее образование или куда пойти учиться. Нужно помочь школьнику понять себя и правильно оценить собственные способности.

5. Можно обратиться к специалисту психологу-профконсультанту.

6.Понять, насколько осознан профессиональный выбор ребенка, есть ли у него адекватные представления об интересующей профессии, знает ли он свои способности, поможет беседа:

1. Какие школьные предметы больше всего нравятся (не нравятся)?

2. Какие кружки, факультативы посещаются или посещались по собственному желанию?

3. Чем нравится заниматься в свободное время?

4. Какая область деятельности интересует больше всего - естественно-научная (химия, биология, медицина и т.д.), точные науки (математика, физика), гуманитарная (литература, журналистика, психология, педагогика и т.д.), общественно-научная (экономика, право), искусство, спорт, другие области — или выраженные интересы отсутствуют?).

5. Какая профессия выбрана?

6. Какие пути ее получения намечены?

7. Что привлекает в избранной профессии:

(условия труда, сам труд, высокая материальная обеспеченность, контакты с людьми, возможность творить, частые командировки, полезность результатов, перспективность (возможность профессионального роста), возможность без особого труда получить эту профессию).