

Тема 1. Портрет современного подростка

Откуда берутся трудные дети?
Вот они, главные истины эти:
Поздно заметили, поздно учили.
Нет, не рождаются трудными дети,
Просто им вовремя не помогли.

Цель нашей беседы научиться понимать внутренние мотивы подростка, помочь в построении нормальных отношений, оказание помощи родителям в общении с подростком.

Задачи:

1. помочь родителям выработать продуктивные способы решения конфликтных ситуаций;
2. побудить родителей задуматься об эмоционально-психологическом состоянии подростка, научить некоторым правилам и приёмам, облегчающим общение с подростком;
3. тренировать родителей в разрешении конфликтных ситуаций;
4. обратить их внимание на собственное поведение в этот период.

Подростковый возраст детей у всех родителей вызывает массу беспокойства и предчувствий. Благодаря тому, что сейчас на всех каналах телевизора и во всех газетах рассказывают о проблемах, с которыми сталкиваются родители при достижении их детьми переходного возраста, часто без особого повода появляется страх и настороженность.

Но что же делать родителям, чтобы предотвратить или смягчить особенности подросткового возраста для самого ребенка и всех, кто его окружает. Этим вопросом занимаются многие психологи, но до сих пор нет однозначного сценария поведения подростков и перечня мер, которые помогут преодолеть кризис взросления.

Родители начинают проявлять первое беспокойство, после того, как дома начинаются первые конфликты и ссоры, свойственные любой семье.

Для успешного преодоления сложного периода в жизни ребенка прежде всего родители должны понять, что они - люди с уже достаточно большим жизненным опытом, прошедшие через все проблемы подростков и часто уже забывшие, с чем сталкивались в подростковом возрасте. Поэтому именно родители должны научиться грамотно контролировать ситуацию и помогать подростку выбрать верное направление жизни. Часто возникает мнение, что конфликты переживают только родители, в то время как дети пропускают все мимо ушей и сердца. Исследования показали, что подростки переживают по этому поводу ничуть не меньше, просто они менее склонны проявлять свои эмоции

дома, в кругу семьи, выплескивая их среди друзей, сталкивающихся с такими же проблемами.

Тренинг «Портрет современного подростка»: перед вами портреты подростков. Мы тоже были подростками, но это было другое время. Давайте попытаемся вернуться в свой подростковый возраст, но в настоящее время: какие проблемы у современного подростка.

Что он видит: друзья, школа, учитель, машины, техника, мода, крутые телефоны.

Что он слышит: нотации, мораль, негатив, агрессия, мат, музыка.

Что он говорит: прозвища, мат, жаргон, слова-паразиты

Что он чувствует: одиночество, разочарование, влюбленность, ожидание любви, правда-ложь, повышенное чувство справедливости

Что он думает, о чем мечтает: любовь, несправедливость в мире, несправедливость по отношению к нему, экзамены, будущее, много денег, шикарная жизнь

Что он делает: мечтает, тусуется, занимается в кружках, дерутся, спорят.

Очень интересна связка: думает-делает: думает о многом в будущем, но ничего не делает для этого в настоящем.

Подведение итогов. Рефлексия. Каждой группе раздаются бумажные силуэты ребёнка и родителя, на которых написаны фразы: «Теперь я знаю...», «В общении с родителями я буду...» (подростки); «Теперь я знаю...», «В общении с ребёнком я буду...» (родители).

Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком:

1. Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

2. Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

4. Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

5. Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

6. О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое

поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

7. Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Притча. Один странствующий искатель истины увидел большой камень, на котором было написано: «Переверни и читай». Он с трудом перевернул его и прочёл на другой стороне: Зачем ты ищешь нового знания, если не обращаешь внимания на то, что уже знаешь?»

Эта притча как нельзя лучше подтверждает наш разговор о детях. Истина – на поверхности. Зачастую проблемы в поведении наших детей, их трудности – в нас самих. Необходимо посмотреть на проблему глазами истины и тогда военные действия, которые вы ведёте с ребёнком, перестанут быть необходимыми, а в душе воцарится мир и душевный комфорт. Самые главные слова, которые сегодня нужно сказать своему ребёнку: «Я тебя люблю, мы рядом, мы вместе и мы всё преодолеем».

Памятка родителям (раздаточный материал)

Как желательно вести себя родителям с агрессивным ребенком.

Как нежелательно вести себя с агрессивным ребенком.

- Нормализовать семейные отношения. Ребенок не должен быть свидетелем ссор и скандалов

- Придерживаться одного стиля воспитания всем членам семьи.

- Не злоупотреблять своим бесконечным «нельзя», «не надо», препятствующими развитию детей.

- Не применять физическое наказание по отношению к ребенку, вплоть до шлепков. Чем более жестоко наказываете Вы своего ребенка в семье, тем более жесток он по отношению к окружающим.

- Принимать его таким, какой он есть, и любить со всеми недостатками.

- Что-то, требуя от ребенка, учитывайте его возможности, а не то, как Вам хотелось бы это видеть.

- Пытайтесь погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.

- Учите выплескивать свой гнев приемлемыми для его возраста способами -физическая нагрузка – от игры в мяч до соревнований в беге)

- При драчливости ребенка главное – не разъярять, а предотвратить удар.

- Научите сочувствовать другим.

- Постоянно внушать ему, что он плохой. Помните, что отрицательная оценка взрослых формирует отрицательную самооценку ребенка и затрудняет его общение.

Использовать агрессивные методы воспитания и наказания (шлепки, угол, ремень). Не забывайте, что агрессивность – это следствие враждебности, а воспитательные мероприятия – не орудия сражения.

- Преднамеренно разжигать чувства к одному из родителей.

- Оскорблять достоинства подростка грубыми словами.

- Помните, что безэмоциональность родителей, безразличие их по отношению к своему ребенку стимулирует агрессивность детей.

- Когда нет видимых причин для агрессии ребенка, обратитесь к психологу и психоневрологу.

Как желательно вести себя родителям с агрессивным ребенком.

Как нежелательно вести себя с агрессивным ребенком.

- Нормализовать семейные отношения. Ребенок не должен быть свидетелем ссор и скандалов

- Придерживаться одного стиля воспитания всем членам семьи.

- Не злоупотреблять своим бесконечным «нельзя», «не надо», препятствующими развитию детей.

- Не применять физическое наказание по отношению к ребенку, вплоть до шлепков. Чем более жестоко наказываете Вы своего ребенка в семье, тем более жесток он по отношению к окружающим.

- Принимать его таким, какой он есть, и любить со всеми недостатками.

- Что-то, требуя от ребенка, учитывайте его возможности, а не то, как Вам хотелось бы это видеть.

- Пытайтесь погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.

- Учите выплескивать свой гнев приемлемыми для его возраста способами -физическая нагрузка – от игры в мяч до соревнований в беге)

- При драчливости ребенка главное – не разъярять, а предотвратить удар.

- Научите сочувствовать другим.

- Постоянно внушать ему, что он плохой. Помните, что отрицательная оценка взрослых формирует отрицательную самооценку ребенка и затрудняет его общение.

Использовать агрессивные методы воспитания и наказания (шлепки, угол, ремень). Не забывайте, что агрессивность – это следствие враждебности, а воспитательные мероприятия – не орудия сражения.

- Преднамеренно разжигать чувства к одному из родителей.

- Оскорблять достоинства подростка грубыми словами.

- Помните, что безэмоциональность родителей, безразличие их по отношению к своему ребенку стимулирует агрессивность детей.

- Когда нет видимых причин для агрессии ребенка, обратитесь к психологу и психоневрологу.

Тема 2. Агрессия, ее причины и последствия

Здравствуйте! Я рада вас приветствовать и думаю, что наше общение на родительском собрании будет плодотворным, пройдет в обстановке сотрудничества.

Сейчас мы с вами выполним интересное упражнение. Главное условие: закрыть глаза и слушать мою инструкцию. У каждого есть лист, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

Продолжайте эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же как у вас. Все полученные снежинки – разные, так же и наши дети - разные. Различны их способности, возможности и личные качества. А мы все – родители, и все мы – тоже разные. Но все мы объединены общей заботой о благополучии и успешности наших детей. А чтобы наши дети действительно были таковыми необходимо вовремя увидеть проблему, владеть ситуацией и уметь оказать помощь и поддержку своему ребенку.

Внимание на экран: смотрим ситуацию и формулируем проблему

Вопрос: Какие качества проявляет один подросток по отношению к другому?

Ответы: Гнев. Неприятие. Агрессия.

Итак, проблема для обсуждения сегодня: подростковая агрессивность.

Обратимся к психологии вопроса:

Слово «агрессивность» образовано от латинского *aggressio* – нападение. Агрессия - активная форма выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение ущерба человеку или предмету.

Существует три способа проявления агрессии.

Открытая агрессия. Ее проявление очевидно и явно для окружающих. Самым естественным способом выявления гнева для многих считается возможность взорваться словесно или физически против ситуации или личности, которая вызвала раздражение.

Пассивная агрессия может выражаться в юморе, за которым слышен агрессивный намек для того, кому он был предназначен, хотя окружающие, возможно, ни о чем и не догадываются. Пассивные агрессоры могут распространять плохую молву, «забывать» выполнять обещания, отказываться от сотрудничества, отпускать унижительные или смущающие комментарии тогда когда человек не может ответить. Пьянство, неуспеваемость - примеры сублимированных (сублимация — защитный механизм психики, представляющий собой способ снятия внутреннего напряжения) путей атаки или мести родителям, учителям, или кому-то, вызвавшему злобу.

Переадресованная агрессия направлена на невинного человека. Особенно опасна ситуация, когда подросток не в состоянии определить, кого нужно винить в ситуации, или когда этот объект находится вне пределов досягаемости. В результате жертвами агрессии становятся невинные, но доступные для этого люди.

Любое агрессивное или «плохое» поведение подростка – это сигнал внутреннего дискомфорта, и задача родителей – разобраться в причинах и помочь ребенку справиться с ситуацией.

Будем вместе выяснять причины и пути разрешения проблемы.

Вопрос: Что может послужить причиной гнева подростка? (Ответы родителей)

Причины подростковой агрессивности:

1. Одна из основных причин подростковой агрессивности - повышенное внимание к себе. Некоторые подростки не проявляют интереса к окружающим, даже не пытаются понять, что у каждого человека есть своё мнение и желания, которые могут отличаться от их собственных. Тогда окружающий мир становится враждебным и непонятным.
2. Окружающие интересуют подростка, только если он может получить от них какую-то выгоду. Они не умеют сопереживать или сочувствовать. В итоге их поведение бывает очень агрессивным, и в ответ они также становятся объектом агрессии.
3. Семейные проблемы часто приводят к всплеску агрессивности. Например, развод родителей или рождение младшего брата или сестры может сделать подростка раздражительным. Ещё хуже, если один из членов семьи постоянно становится объектом агрессии. Так бывает в семьях, где отец пьёт и третирует близких. Как правило, сын копирует отношение отца к домашним и переносит его на сверстников.
4. В семьях, где предпочитают авторитарный стиль воспитания, где подростку отдают приказания и требуют безоговорочного их исполнения, подростки также проявляют повышенную агрессию во взаимоотношениях со сверстниками.
5. На сознание подростка в большой степени и пагубно влияет информация, которую он получает из телевизионных передач, кинофильмов, слышит по радио.
6. Когда он выглядит неудачником в глазах класса, спортивной команды, группы сверстников или семьи.
7. Если кто-то или что-то бросает вызов его власти над окружающими или ставит ее под сомнение, то есть когда он не может добиться своего, вынужден следовать школьным правилам или выполнять задание, которое “наводит на него тоску”.
8. .Комплекс неполноценности
9. Наследственность
10. Жестокое воспитание

Как предостеречь ребенка от агрессии?

1.Задуматься над стилем воспитания.

Преодолению агрессивности ребенка помогает расположение, использующее в своем арсенале умение слушать, теплоту общения,

доброе слово, ласковый взгляд. Каждый ли родитель в полной мере использует этот арсенал?

Тест для родителей «Тип родителя?»

Перед вами тест. (Приложение № 2) Заполните его. Правила просты:

Из трех ответов на каждый вопрос выберите один, затем подсчитайте, каких ответов больше всего – А, Б, В, Г

Под каждой буквой прочтите мнение о себе.

А – это тип авторитарного родителя, который мало доверяет своему ребенку, мало понимает его потребности.

Б – это тип родителя, признающего право ребенка на личный опыт, даже ошибки, и пытающегося научить его отвечать за себя и свои поступки.

В – тип родителя, не пытающегося понять ребенка, основным его методом воспитания является порицание и наказание.

Г – тип родителя непоследовательного, запреты, наложенные такими родителями, работают недолго, и обещания, которые они дают, не выполняются.

Самый высокий уровень агрессии формируется у детей из семей с непоследовательным типом воспитания, так как у детей нет чувства стабильной опоры и защищенности.

На втором месте подростки из семьи с авторитарным типом воспитания, там, где ребенок или подросток не надеется быть услышанным, понятым, а значит быть значимым для самых близких людей.

2. Родители сами должны показывать пример своим детям или обращать внимание ребенка на жизненные ситуации в кино, книгах.

А сейчас я предлагаю посмотреть притчу «О гневе и заборе с гвоздями». Возможно, она поможет вам и вашему ребенку преодолевать свой гнев.

А теперь давайте выполним следующее задание: ***составим рецепты для преодоления агрессивности.*** В составлении рецепта вам помогут подсказки.

(Родители составляют рецепты, потом классный руководитель предлагает зачитать составленные рецепты)

Пути преодоления агрессивности

Рецепт	Содержание
Наладить доверительные взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	Слушайте своего ребенка; Проводите вместе с ним как можно больше времени; Делитесь с ним своим опытом; Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах; Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание

<p>Научить ребенка выражать (выплескивать) гнев в позитивной форме</p>	<p>каждому из них в отдельности. Громко спеть любимую песню; Пометать дроты в мишень; Попрыгать на скакалке; Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции; Пускать мыльные пузыри; Полить цветы; Пробежать несколько кругов вокруг дома; Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик); Постирать белье; Отжаться от пола максимальное количество раз; Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить</p>
<p>Координировать умело деятельность, интересы, обучение.</p>	<p>Предлагать для просмотра кинофильмы или передачи, для чтения книги, журналы, газеты, направленные на правильное понимание и оценивание собственного я и окружающего мира. Прогнозировать вместе будущую жизненную позицию в отношении учебы, профессии. Обговаривать свободное времяпрепровождение. Использовать тестирование по интересующим вопросам.</p>

Спасибо вам за проделанную работу!

Природа не терпит пустоты. Если мы не заполним душу ребенка чем-то добрым, найдется кто-то другой, который заполнит ее дурным.

Послушайте притчу

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге:

любовь;
прощение;
терпение.

И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение.

Прочел владыка и спросил:

- И все?

- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, _____ подумав, _____ добавил:

- И мира тоже.

Всем спасибо, до встречи! Я желаю, чтобы в ваших семьях всегда царила доброта, уважение, взаимопонимание.

Тема 3. Формирование здорового образа жизни: вредные привычки и как им противостоять

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми и задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

В связи с этим вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка.

Кто из вас, уважаемые родители, не задумывался над судьбой своего ребёнка, кто не размышлял, в какой мир вы выпускаете свое дитя, как этот мир воздействует на него и как сложится его жизнь? И главное – что мы можем сделать, чтобы уберечь свое дитя от опасностей, подстерегающих его в период взросления. Одна из таких опасностей – подверженность вредным привычкам, разрушающим здоровье и подчас жизнь главного человека в нашей жизни...

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип

«здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Одним из факторов, влияющих на крепкое здоровье подростков, является **отсутствие вредных привычек**.

Каждый человек имеет либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше. Общая задача родителей и педагогов – вырастить здоровое поколение без вредных привычек и зависимостей.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, такие как зависимость от компьютера или смартфона, вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство, привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки, игромания ...

Причины появления у детей пагубных привычек могут быть совершенно различными, но часто это обусловлено сильными или длительными стрессовыми воздействиями. В подростковом возрасте часто появляются такие привычки, как курение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и интернет-серфинг. Именно на них мы и остановим наше внимание.

Наркомания. Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а некоторые из них вызывают моментальное привыкание. Под воздействие наркотиков подпадают прежде всего:

1. Люди с повышенной возбудимостью – они эмоциональны, легко теряют над собой контроль, кричат, агрессивны и эгоистичны, обычно обидчивы, непостоянны, непоследовательны, быстро поддаются под чужое влияние.

2. Лица с психической неустойчивостью – у них слабая воля, отсутствие интересов и стремлений, повышенная внушаемость, они не имеют своей постоянной линии поведения. Любят удовольствия, общительны, контактны,

непостоянны, имеют поверхностные суждения, они часто не способны к планомерному труду, ленивы, попадают под воздействие других.

3. Лица, склонные к гневу, ярости, беспричинным колебаниям настроения. Они угрюмы, подозрительны и недоброжелательны, мало интересуются внешним миром, имеют узкий кругозор, ограничены, педантичны к мелочам и пренебрежительны к интересам других, мало контактны.

4. Лица с истерическими чертами. Для них характерны жажда признания, стремление быть в центре внимания, играть первую роль, и этой цели они подчиняют все. Свое неудовольствие они выражают досадой или ненавистью. Легко идут на поводу у тех, кто, как они считают, их оценил.

5. Лица, обладающие чертами аутизма. Они замкнуты, холодны, отгорожены; их отвлеченные интересы доминируют над чувствами. Очень избирательны в контактах, предпочитают игры в одиночестве, склонны философствовать, слабо ориентируются в простых жизненных вопросах, упрямы.

Табакокурение. Формирование этой привычки у многих начинается еще в подростковом возрасте как следствие стремления доказать свою взрослость. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведет к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму, так как постепенно и неуклонно оказывает негативное влияние в первую очередь на дыхательную систему, а также на сосуды, сердце, иммунитет и эндокринную систему. Регулярное употребление сигарет и других табачных изделий приводит к преждевременному старению организма, а также может стать причиной развития рака легких.

Злоупотребление алкоголем. Если начальную стадию привыкания к алкоголю еще можно назвать вредной привычкой, то со временем это приобретает характер болезни. Алкоголизм оказывает негативное влияние как на состояние здоровья, так и на социальную сферу человека. Привычка к алкоголю начинается с небольших доз, при этом многие спиртные напитки кажутся невкусными, а крепкие и вовсе вызывают рвотный рефлекс. Привыкание происходит постепенно, и для одного и того же эффекта опьянения человеку требуется все большая и большая доза алкоголя. Если не остановить этот патологический процесс, человек доходит до последней стадии алкоголизма, когда уже не может существовать без спиртного.

Игровая зависимость также признана одной из тяжелых вредных привычек, которая способна прогрессировать, ухудшая состояние человека. Существуют разные формы игровой зависимости, начиная от всевозможных азартных игр и заканчивая многопользовательскими компьютерными играми, часто заменяющие игрокам реальный мир. При переходе игровой зависимости данного типа в тяжелые формы игра становится основным приоритетом в жизни, отодвигая на задний план не только взаимодействие с людьми в реальном мире, но и обеспечение собственных базовых

потребностей (гигиена, еда, сон). В крайних случаях это может стать причиной летального исхода.

Интернет-серфинг является разновидностью психологической зависимости, которая проявляется в привычке проводить время за просмотром разнообразной информации в интернете. Доступность данных в форме текста, аудио, видео, инфографики обеспечивает возможность выбора любого способа их получения, даже если человек в этом не нуждается. Привычка бездумно поглощать весь попадающийся контент может привести к перенасыщению, что в конечном итоге приведет к желанию вновь и вновь погружаться в интернет. При этом невозможность выполнить привычные действия (например, в случае отключения интернета) может вызвать агрессию или повышенную тревогу, поскольку зависимость уже сформирована.

Профилактика вредных привычек у подростков

Подростковая наркомания, курение и алкоголизм стали существенно «моложе». Например, если еще 10 лет назад средний возраст начала приема наркотиков составлял 16 лет, то сегодня это губительное пристрастие не редкость у 12-летних детей. Эта статистика должна заставить пересмотреть подход родителей и педагогов к их профилактике. Чем в более юном возрасте дети могут пристраститься к вредной привычке, тем раньше следует предпринимать меры по их защите. Какие же профилактические меры следует предпринимать родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка вредных привычек?

Первое и главное условие – это доверительные отношения с ребенком. Чем они сложнее, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем он обратится за помощью к приятелям. И что именно они ему предложат в качестве «успокоительного» – глоток пива или таблетку экстази – спрогнозировать невозможно. Задача родителей – сформировать максимально доверительные отношения с ребенком. Это позволит ему при необходимости обратиться за помощью к отцу и матери – людям, для которых его здоровье и благополучие по-настоящему важны.

Разъяснение последствий. Беседы с ребенком на тему вредной привычки не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, история звезды шоу-бизнеса, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость. Подобная наглядность примеров, когда негативную роль исполняет знакомый человек, гораздо важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций.

Установка на здоровый образ жизни. Негативные примеры должны быть уравновешены другими, позитивными примерами здорового образа жизни. В ребенке следует формировать отношение к здоровому образу жизни, как к единственно правильной модели. Для этого крайне важно, чтобы сами родители соответствовали принципам, которые они прививают ребенку. Курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность

любых «здоровых» установок, поскольку опровергают собственным примером.

Реалистичность примеров. Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями, например, наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что ребенок не осознает последствий зависимости, и для него это не больше, чем страшная сказка, которой пугают малышей. Покажите подростку истинное лицо курения или наркомании. Для подростков, которые уже состоят в романтических отношениях, будет полезно узнать о том, каким горем оборачивается наркотическая зависимость отца или матери для их детей.

Исключение сомнительных контактов. Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в референтной группе, поэтому его общение с асоциальными элементами и сомнительными приятелями – серьезный фактор риска. Но при решении устранить такие контакты родителям следует учитывать сложный возраст, в котором находится ребенок, и присущий ему дух противоречия. Идти на конфликт и оперировать запретами на общение с друзьями – это значит расширить их сферу влияния на подростка. Будет лучше найти ребенку занятие. Это могут быть любой вид спорта, туризм, творчество и все, к чему тяготеет ребенок. При участии родителей и их вовлеченности в занятие сына или дочери хобби может очень быстро заменить и вытеснить общение в нездоровом коллективе.

Но самое главное – профилактика подростковой зависимости должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Потому что вредная зависимость способна создать почву для своего появления намного раньше, чем вы будете готовы.

Уважаемые родители! Вредные привычки у подростков не стоит воспринимать как какое-то отклонение. Если та или иная привычка представляют опасность для подростка, либо может серьезно укорениться, приведя к проблемам со здоровьем и даже разрушив жизнь, необходимо срочно вмешаться и постараться направить ребенка на максимально правильный путь. Ведь все люди во всем нашем мире когда-то были подростками, все когда-то делали что-то, о чем в дальнейшем жалели. Так что нужно хотя бы с необходимым пониманием отнестись к возникновению вредных привычек – и постараться способствовать их прекращению. И если подростку требуется помощь – а ведь он наверняка будет стесняться или будет слишком гордым, чтобы напрямую об этом попросить, – то необходимо постараться ее обеспечить. Всем наверняка бы хотелось, чтобы точно так же помогли и вам в свое время. И пусть он оценит это, наверное, только лишь годы спустя, в этом случае главное – это результат, ну а все ведущие к нему пути – совершенно другой вопрос.

«Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны как никогда в наше время.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный

здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

Тема 4. Профессиональная ориентация девятиклассников. Как помочь подростку выбрать профессию?

Многочисленные исследования показывают, что свыше 50% школьников не знают, кем они хотят стать в будущем. Поэтому важной задачей для родителей является помощь в выборе профессии школьникам. Не навязывание своих представлений о том, кем ребёнку нужно быть или что престижно, им нужна именно помощь, нацеленная на то, чтобы раскрыть истинные желания и развить таланты.

На что стоит обратить внимание при выборе профессии

В этом вопросе необходим вдумчивый и основательный подход. Необходимо учитывать несколько ключевых факторов:

- Таланты и склонности ребёнка. Если вы не хотите, чтобы ребёнок в будущем ходил на работу «для галочки», создайте для него среду, в которой он сможет раскрыть таланты, и помогите выбрать профессию, которая ему действительно интересна.

- Мотивация. Именно она во многом определяет, какую профессию выбирают школьники. Нужно понять, что для ребёнка важнее — самореализация, престижность профессии, высокий доход, перспективность развития, популярность и так далее.

- Образ жизни, продиктованный будущей профессией. Здесь необходимо учитывать график, в котором ребёнку предстоит работать — некоторые профессии подразумевают удалённый или гибкий график работы, в других же присутствие в офисе и строгий график являются обязательными. Кроме того, есть профессии, которые подразумевают переезд в другой регион или активные перемещения (например, нефтедобыча, мореходство, пилотирование самолёта).

- Готовность к развитию в профессии. При выборе будущей профессии ребёнку важно понимать, готов ли он развиваться в ней в течение ближайших нескольких лет. Специалисты, которые постоянно повышают квалификацию и расширяют компетенции, всегда больше востребованы на рынке труда.

- Знакомство с профессией. По возможности помогите ребёнку лучше узнать профессию или ряд профессий, которые ему нравятся. Это можно сделать на специальных мастер-классах, днях открытых дверей или на встрече со специалистом в выбранной области.

Учитывая эти факторы, ребёнок подойдёт к выбору профессии более осознанно и сможет лучше понять, в какой сфере ему интересно развиваться.

Тесты по выбору профессии для школьников

Определять профориентацию можно уже с восьмого класса. Тесты на профориентацию — действенный инструмент, помогающий школьнику выбрать подходящую профессию.

Один из главных плюсов тестов на профориентацию — доступность. Сейчас довольно много бесплатных и платных тестов на просторах интернета, которые помогают понять, как выбрать профессию школьнику. Однако важно учитывать тот факт, что качественный тест на профориентацию должен быть построен на основе научной базы и протестирован на большом количестве респондентов. Кроме того, чтобы получить наилучший результат, после теста желательно пройти консультацию у психолога, который подробно разберёт полученную информацию, поможет выявить сильные и слабые стороны ребёнка и даст рекомендации по выбору профессии.

Например, в «Экстернате и домашней школе Фоксфорда» есть тест Skillfolio, который позволяет выявить сильные стороны и таланты ребёнка и понять, как школьнику выбрать будущую профессию

Помощь в выборе профессии школьнику

Выбор профессии для школьников — дело не одного дня. Поэтому крайне не рекомендуется делать это за пару лет до поступления в вуз, у ребёнка должно быть время, чтобы он лучше узнал о тех профессиях, которые ему интересны. А родители могут помочь ребёнку с выбором, используя несколько методов:

- Общение со специалистом, работающим по профессии, которая интересна ребёнку. Можно найти такого специалиста и среди своих знакомых. Важно, чтобы он рассказал ребёнку об особенностях профессии, графике, нюансах работы (например, что необходима подготовка ежедневных/ежемесячных отчётов).

- Мастер-класс профессионала — ещё один способ пообщаться со специалистом выбранной профессии, узнать о ней изнутри и задать интересующие вопросы.

- Дни открытых дверей в высших учебных заведениях — возможность лучше изучить выбранный вуз, программу обучения, пообщаться с преподавателями и студентами.

- Экскурсии на производство позволяют узнать, как устроен процесс производства, какие технологии и техническое оборудование используется, понаблюдать за работой специалистов.

8 ошибок при выборе профессии

Подростковый и юношеский возраст — время амбициозных планов и надежд, безмятежности и ярких впечатлений. Мы особенно остро ощущаем, что вскоре необходимо будет покинуть родные пенаты, расстаться с учителями и друзьями, поменять привычный уклад жизни и отправиться в свободный полёт. Становится страшно и очень интересно заглянуть за ширму школьной жизни, посмотреть и прочувствовать самому, каково это, быть взрослым человеком.

Именно в этот период перед нами встаёт фундаментальная задача – выбор будущей профессии. Фактически, это наше первое и весьма серьёзное решение, которое тем или иным образом повлияет на дальнейшую жизнь. Как выбрать профессию? Как не потеряться в этом большом и пока неизведанном мире? На эти вопросы мы попытаемся сегодня ответить и найти оптимальное решение.

Как будущий педагог-психолог я хочу помочь абитуриентам избежать ошибок, допущенных другими людьми в подобной ситуации, и готов поделиться своими знаниями и опытом. Итак, мой рейтинг ошибок, допускаемых при выборе профессии.

1. **Выбор за компанию.** Данный вариант выглядит весьма заманчиво, ведь двигаться в неизвестном направлении гораздо проще со знакомыми и проверенными людьми. Однако задумайтесь вот о чём. Во-первых, школьные друзья не всегда остаются таковыми во взрослой жизни. Со временем вы изменитесь, и они тоже. Во-вторых, вам придётся отдать четыре-пять лет своей жизни на обучение специальности, которая нравится не вам, а вашему другу. Лучше задайте себе вопрос: «Интересна ли мне данная профессия?». Если чувствуете дискомфорт в душе – откажитесь, это не ваше, если спокойствие – можете пробовать. И не бойтесь остаться одни в новой обстановке. В университете вы обязательно найдёте множество знакомых и друзей.

2. **Выбор по совету родителей.** Безусловно, родители – авторитетные и любимые люди для каждого, и их мнение нужно уметь слышать и принимать. Однако каждый человек – это отдельная личность со своими интересами и ценностями, желаниями и целями. Вы должны помнить, что в юности мы искренни и правдивы. Прислушайтесь к себе, поговорите с собой. Вы ещё в том возрасте, когда помните, на каком языке говорит душа. А душа определённо знает, что именно для вас будет лучшим и выигрышным вариантом. Доверьтесь себе.

3. **Престиж высшего образования.** К сожалению, реальность такова, что высшее образование уже не является ведущим фактором успеха в жизнедеятельности любой личности. Совокупность знаний, умений и навыков, получаемых в университете, может обеспечить только базовую теоретическую и практическую квалификацию специалиста. Но достаточно ли этого для успеха в выбранной профессии? Определённо нет. Куда важнее процесс самообразования, который способен вырастить действительно сильную личность. Только воспитывая в себе дисциплинированность и ответственность можно достигнуть определённых успехов в выбранной сфере жизнедеятельности.

4. **Недостаточная осведомлённость о профессиях.** Не ленитесь посетить с экскурсией университеты и, по возможности, ознакомиться со спецификой различных специальностей. Попробовать мысленно представить себя на различных рабочих местах. И прислушаться к себе. Если у вас появился лёгкий румянец и чувство воодушевления при знакомстве с какой-то профессией – это верный знак, что вы нашли своё. Не бойтесь искать.

5. **Ориентация только на престиж профессии.** К примеру, сейчас в тренде IT-специалисты. Это благодаря тому, что в стране появилась целая плеяда талантливых программистов, которыми по праву можно гордиться. Акцент делается на их доходах и стабильной возможности трудоустроиться. Но это не означает, что всем необходимо поступать на специальности данного профиля. Нужно обращать внимание не на престижность, а на желание работать по той или иной специальности. В любой профессии есть успешные люди, получающие удовольствие от своего выбора в жизни и имеющие все необходимые блага и ценности. Если вы выберете профессию по душе, успех и престиж придут сами.

6. **Неумение разобраться в своих мотивах, намерениях и возможностях.** Нам легко оценивать других людей, советовать им, как поступить в той или иной ситуации. Однако мы далеко не всегда можем дать дельный совет сами себе. Что же делать в данной ситуации? Для начала, необходимо пробовать себя в различных направлениях жизнедеятельности, касающихся выбора профессии. Если же самому не удаётся разобраться – стоит обратиться за квалифицированной помощью, например, к психологу. Специалист поможет найти тот самый «свой» путь.

7. **Увлечение только внешней стороной профессии.** За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный труд. А журналисты не всегда выступают в телепередачах – чаще они перелопачивают массу информации и разговаривают с десятками людей, прежде чем подготовят 10-минутное сообщение. Расспросите знакомых вам специалистов, напроситесь на экскурсию к ним на работу. Постарайтесь узнать больше о будничной стороне выбранной профессии.

8. **Боязнь совершить ошибку.** Когда мы ошибаемся в шестнадцать или семнадцать лет, это не страшно. Любящие люди обязательно подставят нам плечо. Страшно когда мы не двигаемся, а стоим на месте. Наши неудачи становятся опытом и фундаментом будущего успеха. Нужно только уметь извлечь из них правильные уроки. Ни в коем случае не обвиняйте себя за ошибки. Откажитесь от этой вредной привычки. Откуда вам знать – ошиблись вы или поступили правильно? Смело пробуйте и рискуйте. Если вам страшно – это замечательно! Попробовав перешагнуть эту планку, вы испытаете незабываемое чувство удовлетворения. Верьте в себя и всё получится!

Друзья! Самое главное, что вам необходимо сделать, это позволить себе роскошь быть самим собой. Если вы ощущаете душевный комфорт, эмоциональный подъём, восторг разума – значит вы на правильном пути. Нет более прекрасного состояния, чем ощущение, что в этом мире, в этом глобальном театре ты играешь себя.

Не гонитесь за идеалами и кумирами. Их стоит уважать, однако ваша уникальность и индивидуальность действительно могут привести вас к успеху и гармонии. Не принимайте мнение других людей близко к сердцу, будь то похвала или порицание. Слушайте себя и не ошибётесь. Воспринимайте всё как игру. Ведь вы ещё помните, как играют дети, правда?

Они одновременно работают, получают удовольствие, позволяют себе импровизировать и ошибаться.