

Тема 1. Как помочь старшекласснику в профессиональном самоопределении?

Очень скоро подойдут к концу школьные годы, и нашим детям нужно будет определиться «кем быть». Как говорил Владимир Маяковский, «все работы хороши, выбирай на вкус». Но вот именно это сделать как раз непросто. Как понять, действительно ли профессия придется по вкусу, сможет ли старшеклассник ее освоить. Будет ли она приносить ему материальный доход и душевное удовлетворение?

Ответить на этот вопрос в двух словах трудно, причем для каждого старшеклассника существует собственный ответ. Поэтому на сегодняшнем собрании мы будем говорить о том, как родитель может помочь своему ребенку, перед которым стоит проблема выбора жизненного пути, о профессиях и диагностике на профессиональную пригодность.

Всем нам хочется обеспечить благополучное будущее детям. Мы хотим, чтобы они получили надежную, уважаемую, высокооплачиваемую профессию. Кроме того, у нас есть определенные представления о характере и склонностях наших детей. И мы стремимся поделиться с детьми нашим жизненным опытом, нашими представлениями о том, какой жизненный путь будет для них предпочтительней. Кто-то из нас считает, что выбор профессии целиком и полностью зависит от самого старшеклассника, кто-то стремится показать преимущества и недостатки той или иной работы. Кто же несет ответственность в таком непростом деле, как выбор будущей профессии?

Очень важно, чтобы родители **часть ответственности возложили на детей**. В психологии не случайно существует термин «профессиональное самоопределение». Важно, чтобы у ребенка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это **его самостоятельный выбор**.

Конечно, сделать это непросто. Представления детей о мире профессий имеют неполный и отрывочный характер. Часто их привлекают модные и популярные профессии, например, мальчик может хотеть стать музыкантом, а девочка – моделью, даже если у них нет для этого необходимых данных. И в такой ситуации может показаться, что наиболее правильный путь – самому решить, какая профессия будет для сына или дочери оптимальной.

Возможно, с определенной точки зрения это действительно так. Но в ситуации, когда мы, взрослые, целиком берем на себя ответственность за профессиональное определение детей, есть оборотная сторона. Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. **Кто выбирает, тот и отвечает**. И если старшекласснику кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учиться не для себя. Учеба его тяготит, он воспринимает ее как скучную, тягостную обязанность. И наоборот, само ощущение, что данную профессию он выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития.

Отмечается, что значительная часть подростков испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе детям предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И вдруг предлагают определиться в таком архиважном вопросе.

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

Главное для родителей - **отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяют вместо него.**

Информацию о профессиональных планах ребенка можно получить только в ходе **откровенной беседы** с ним, ни в коем случае не на бегу. Лучше всего завести разговор как бы «к слову». При этом старайтесь проявлять терпение, такт и **искреннюю заинтересованность**. Если старшеклассник не может четко сформулировать свои планы, надо попытаться **понять, с чем это связано**. Важно учитывать степень влияния сверстников на решение сына или дочери и насколько такое влияние оказывается положительным. Если Вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте ему что-то категорично. Постарайтесь **выяснить, на чем основан его выбор.**

Сознательный выбор профессии (специальности) основывается на:

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

Необходимо:

▪ **Решить какой путь избрать** после 11 класса: продолжать образование в профессиональных учреждениях (техникум, профессионально-техническое училище и т.д.). В этой части выбора больше всего действует фактор «надо». В сегодняшних социально-экономических условиях первостепенное значение имеют:

- социальный заказ, положение на рынке труда;

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

▪ **Выбрать ту профессию и специальность, которую хочет ребенок («Я-хочу»).** Следует ознакомиться с выбранной специальностью, изучить требования, которые она предъявляет к человеку.

▪ **Учесть возможности ребенка («Я-могу»):**

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

При выборе будущей профессии нужно:

▪ Учесть **какие профессии и специальности нужны** в регионе, где вы живете.

▪ Учесть **особенности ребенка** (интересы, склонности, способности, темперамент, черты характера, ощущение, восприятие, представление, память, внимание, мышление, здоровье, самооценка), помочь избрать наиболее привлекательную и подходящую профессию.

▪ **Подробно изучить эту профессию**, выяснить содержание и условия труда, а также требования профессии к человеку, изучить возможности приобретения профессии и перспективы профессионального роста. Дать возможность практически попробовать ребенку свои силы в этой профессии.

▪ **Сравнить полученные знания о профессии с профессиональными возможностями** ребенка, при необходимости посоветоваться с другими (родителями, учителями, врачами, профконсультантами). При соответствии профессиональных возможностей ребенка требованиям предпочитаемой профессии помочь ребенку в профессиональном самоопределении. При отсутствии такого соответствия изучить запасной профессиональный вариант.

▪ Выбрав будущую профессию, одобрять настойчивость в реализации профессионального намерения и овладении профессией в совершенстве.

Ошибки при выборе профессии:

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

Рекомендации родителям в помощи выбора профессии подростком:

Каждый сам выбирает свою профессию; советы нужно слушать, а решать и поступать по-своему. Осознайте ценность выбора вашего ребенка (для себя и для общества), **помогите ему:**

▪ **Изучить профессию** и всё, что с ней связано.

Составьте вместе **таблицу профессиональных предпочтений:**

- Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и **социальную среду, образ жизни**. Предложите ребенку **подумать**

над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа.

- Составьте **максимально подробный список таких требований** (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.).

- Впишите эти пункты в столбцы, а в строки - названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными.

- Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет - минус.

- Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребенку и стоит искать свое призвание. Разумеется, такой способ не самый точный. Но его преимущество в том, что он предлагает школьнику **самостоятельно поразмышлять** (и может быть, впервые!) над личной системой ценностей, над тем, каким он видит свое будущее.

▪ **Сориентироваться** в конкретной социально-экономической ситуации (потребность, престижность, зарплата и др.). Принцип **«Больше информации»**: Активно (вместе с ребенком!) **собирайте информацию о рынке труда, о новых и перспективных специальностях**. В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты. Иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он не догадывался (и даже не догадывались его родители!).

▪ **Понять**, когда ребенок говорит «я хочу быть...», что он может и что надо в данных обстоятельствах. **Расширяйте знания о профессиональном мире**. Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Между тем, очевидно, что жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности отрывочны, а подчас и нереалистичны. Например, многие старшеклассники утверждают, что собираются стать менеджерами, но на вопрос о том, что это за работа, внятно ответить не могут. Другие смешивают понятия «профессия» и «должность», например, заявляют: «Хочу быть начальником!». Кто-то говорит, что любит играть в компьютерные игры, получать информацию из Интернета, поэтому хочет стать программистом. А ведь программист - отнюдь не просто пользователь компьютера. Задача родителя - **выступить экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия**, какие ограничения она накладывает. Можно привлечь друзей и знакомых. Например, если ваше чадо подумывает, не стать ли ему юристом - и среди ваших знакомых как раз таковые имеются, - стоит попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может заставить подростка задуматься о том, насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности

▪ **Выделить** дальнюю профессиональную цель (мечту), соотнести её с другими жизненными целями (личностными, семейными, досуговыми).

▪ **Построить** для себя систему ближних и средних перспектив как этапов движения к дальней цели. Если старшеклассник только мечтает, а ничего не делает, надо помочь ему составить **конкретный план, обсудив**, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

▪ **Учесть** при выборе не только профессию, но и связанный с ней образ жизни и подходящий вид деятельности.

- Принцип «**От слов - к делу!**» Не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребенка заинтересовала какая-то профессия, предложите ему «**прорепетировать**» ее в **профильном кружке, секции, классе**. Задача в приобретении начального профессионального опыта, в оценке специальности «изнутри».

- Полезно **предложить ребенку поработать** на осенних или зимних каникулах, выбрав какое-то конкретное занятие.

- **В колледж или университет - на экскурсию**. Неплохо сводить ребенка на «день открытых дверей» - и желательно не в один. Не придавайте таким походам чрезмерное значение - ведь совсем не обязательно, что именно здесь ваш отрок захочет провести свои студенческие годы. Идите просто **как в музей - посмотреть, пообщаться, прочувствовать «мое - не мое»**.

- Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но прежде **всего познать себя - свои личностные качества, способности, стремления**. Карьерных высот человек скорее добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой - соответствует его способностям. Например, дизайнеру важно иметь зрительную логику и образное мышление, журналисту - умение замечать детали и связно излагать мысли, инструктору по фитнесу - физическую подготовку и организаторские способности и т. д.

▪ Не бояться поиска, риска, смело исправлять ошибки, возвращаться с неправильно избранного пути и **найти** в случае необходимости резервный вариант на случай неудачи по основному направлению. Помогите своему ребенку подготовить «**запасной вариант**» на случай неудачи на выбранном пути. **Обсуждайте альтернативы!** Говоря с ребенком о будущей профессии, не закливайтесь на одном варианте. Как правило, сам подросток о запасном аэродроме не задумывается, поэтому для родителей важно поставить перед ним вопрос: что он будет делать, если ему не удастся реализовать намеченное? Наличие альтернативы позволяет снизить у ребенка напряжение и тревогу. Можно спросить прямо: «А чем ты собираешься заниматься, если у тебя не получится стать экономистом?» А можно обсуждать эту проблему применительно к третьим лицам: «Представляешь, Андрей всю жизнь мечтал стать футболистом, готовился к спортивной карьере, но получил травму, и ему пришлось уйти. Теперь он думает, кем быть».

- **Осознать** трудности (внешние и внутренние) на пути к намеченным целям.

- **Наметить** (спланировать) пути и средства преодоления трудностей.

Таким образом, выбор профессии – это важный шаг в жизни подростка, в то же время сложный, но интересный процесс, включающий в себя разные аспекты, которые необходимо учесть. Необходимо помнить о том, что выбор профессии часто вызывает серьезные сомнения и трудности у подростков, т.к. в 16-17 лет они психологически еще не готовы сделать выбор самостоятельно. Потому нуждаются в помощи взрослых. При этом следует понимать, что если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то и воспринимать дальнейшую учебу и освоение профессии он будет как скучную и тягостную обязанность. Поэтому важно: не сняв полностью ответственность за совершаемый выбор с ребенка сделать так, чтобы у него сложилось ощущение, что это он так решил.

Тема 2. Как уберечь ребёнка от зависимостей?

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик.

Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями и доказали свою эффективность.

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и знаниях об объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

2. Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

3. Давайте советы, но не давите советами.

Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляют курением, алкогольными

напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения.

4. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

5. Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете. В ходе исследования выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.

Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми.

6. Высыпайтесь.

Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек. Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство. Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Что делать, если возникли подозрения употребления наркотиков и психоактивных веществ, вашим ребенком:

1. Не отрицайте проблемы

Часто возникает мысль: «Это просто не может произойти с моим ребенком. Мы о нем хорошо заботились и учили его совсем другому». Подросток пробует наркотики не потому, что он «плохо воспитан». Им руководит стремление познать окружающий мир, но не хватает жизненного опыта, чтобы понять огромную опасность некоторых из своих «экспериментов». Иногда ребенок не может противостоять давлению группы сверстников.

Знайте, что 30% подростков, злоупотребляющих наркотическими и токсическими веществами, происходят из семей с высоким интеллектуальным и культурным уровнем.

2. Не поддавайтесь панике

Если ваш ребенок использовал наркотик, это еще не значит, что он болен. Зависимость от наркотических веществ формируется достаточно быстро, но все же на ее развитие требуется время. Возможно, вы столкнулись с однократной попыткой, и подросток уже сам принял решение больше ее не повторять. Однако не стоит «испытывать судьбу». Вам необходимо как можно быстрее выяснить, что происходит.

3. Поговорите с ребенком

Вы можете переживать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же, для оказания ему помощи, необходимо сохранение доверия. Вспомните себя в юношеском возрасте, чтобы лучше понять состояние подростка. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, желании уберечь его от опасности и поддержать, заставляющие вас сейчас действовать именно так. Постарайтесь выяснить, какие проблемы кроются за употреблением наркотиков (неуверенность в себе, неудачи в школе), и найти иные способы их решения.

4. Будьте позитивным образцом для подражания

Не забывайте, что живущий рядом с вами подросток прекрасно видит, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

5. Обратитесь к специалисту

Подумайте, стали бы вы лечить смертельно опасную инфекцию самостоятельно? Скорее всего, нет. Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Возможно, вам будет легче начать с анонимных консультаций у психолога и нарколога. Если установлено наличие болезни - приступайте к лечению немедленно. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы должны защищать ребенка не от больницы, а от наркотика. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких людей помогут ребенку в период нелегкой борьбы с болезнью.

Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей.

Что же такое компьютерная зависимость?

Термин "компьютерная зависимость" определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Специалисты относят данный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Она проявляется в форме болезненной зависимости от видеоигр, чрезмерной увлеченности поиском информации или поглощенности общением с

друзьями в сети. Прежде всего, нужно разграничить понятия «компьютерная зависимость» и «увлеченность». Если ваш ребенок может некоторое время посидеть у монитора, а потом спокойно занимается другими делами – значит, он увлечен компьютером. Если же он чуть ли не сутками напролет играет, от этого страдают другие дела, он забывает о сне и отдыхе, раздражается – у него компьютерная зависимость, болезненное состояние, и ему нужна помощь.

Причины возникновения компьютерной зависимости

Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.

Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.

Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.

Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.

Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.

Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.

Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Признаки компьютерной зависимости

Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.

Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.

Начались проблемы с учёбой.

Появились проблемы в общении, частые конфликты.

Подросток скрывает от окружающих, сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.

Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.

У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.

Человек в Интернете просматривает информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации.

Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником.

Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

Что делать, если Вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?

Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необдуманным поступкам.

Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.

Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире.

Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.

В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.

Контролируйте внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).

Приобщайте к выполнению домашних обязанностей.

Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе его дел.

Осуществляйте контроль и цензуру компьютерных игр и программ.

Осуществляйте контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.

Научите ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.

Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту: психоневрологу, психотерапевту или психологу в детскую поликлинику по месту жительства.

Тема 3. Подготовка старшеклассников к будущей семейной жизни

На современном этапе развития общества повышается моральная ответственность за создание и сохранение семьи. Каждый год совершается регистрация множества браков, однако далеко не все созданные семьи выдерживают жизненные испытания на прочность. «Не сошлись характерами...» Как часто звучат эти слова из уст людей, вынужденных разрушать семью, подавать на развод. И как часто за этой избитой

формулировкой скрывается то, что в свое время молодых людей просто никто не готовил к семейной жизни, не рассказывал, как это должно быть.

Устойчивость брачно-семейных отношений в значительной мере зависит именно от *готовности* молодых людей к семейной жизни. Неподготовленность молодых людей к семейной жизни, отсутствие элементарных знаний из области семейных отношений, правильного понимания социальной роли семьи и брака в настоящее время является одной из главных причин разводов.

В современном обществе исчезли некоторые важные функции, игравшие существенную роль в традиционной семье, значительно изменились функциональные роли супругов. В представлении отдельных людей брак и семья все больше становятся в основном средством удовлетворения их потребностей.

Счастливая семейная жизнь — это большой труд. Создать нормальную семью, быть хорошим мужем или женой очень непросто. Для этого нужно много знать и уметь. Поэтому очень важно **готовить** молодежь (наше будущее, будущее государства) к семейной жизни. Это предполагает:

1. Осознание социальной сущности семьи, ее общественной роли и значимости.

2. Воспитание и самовоспитание качеств личности, необходимых для семейной жизни.

3. Усвоение определенной системы знаний по психологии и социологии брака и семьи.

4. Формирование правильных брачно-семейных представлений.

Следует четко уяснить, что подготовка школьников к семейной жизни — это не кампания, не одна-две лекции, тем более по «пожарному» случаю, когда уже что-то произошло, а постоянно проводимая, целенаправленно дифференцированная работа в зависимости от пола и возраста молодых людей.

Одной из основ успешного проведения такой работы является взаимное доверие воспитателя и воспитанника. Оно не может возникнуть между ребенком и случайным человеком, но может и должно быть между любимым педагогом и учащимися, между родителями и детьми.

Занимаясь любым воспитанием, люди используют в основном **5 основных методов**:

- устные наставления (беседы, нотации, реплики, окрики, советы, запреты, разъяснения и т. д.);
- письменные наставления (книги, брошюры, газеты и т. д.);
- средства кино и телевидения;
- личный пример;
- собственный опыт.

Наиболее эффективными из них и действенными являются два последних — **личный пример** и **собственный опыт**. Поэтому, как и в любом другом виде воспитания, бесспорно, в семейном и половом

воспитании основная роль принадлежит семье: и потому, что воспитание (любое) должно начинаться задолго до поступления в школу, и потому, что никто кроме родителей, не знает так свое дитя со всеми его положительными и отрицательными сторонами. А взаимоотношения родителей, личности отца и матери являются лучшим примером поведения в семье.

Подготовка детей к семейной жизни, как и воспитание вообще, должно проводится **дифференцированно и с учетом возраста ребенка.**

Для детей раннего возраста *основой воспитания является устное общение с взрослыми*, а также сама *атмосфера в семье*. Дружеское, любовное отношение к супругу, соблюдение границ дозволенности в общении при детях, сдержанность в выражениях, авторитетность каждого из родителей — все это постепенно формирует у детей и подростков четкий стереотип поведения, который, наверняка, сохранится, когда они станут взрослыми.

Снижение авторитета отца в семье, несомненно, оказывает, отрицательное влияние на формирование личности ребенка. Дочери в семьях, где отец находится «под каблуком» у матери, усваивают такую линию поведения женщины как единственно правильную и чаще всего в будущем будут строить свои взаимоотношения с мужем по такому же образцу. Сыновья, не находя в семье идеала для подражания, во-первых, и сами часто теряют (или не могут приобрести) необходимые им черты мужественности, а во-вторых, за идеал принимают людей «с улицы», далеко не всегда на самом деле положительных.

В отдельных семьях, наоборот, поведение отцов отличается деспотизмом, и тогда у детей возникает искаженное представление о роли женщины в семье (и не только в семье). Девочки вырастают в послушных исполнительниц воли мужей, а мальчики приучаются к потребительскому отношению к женщине. Детей, воспитанных в деспотических семьях, часто обходит то великое чувство, которое называется любовью.

При воспитании в *неполных семьях* (чаще всего без отцов) у девочек не формируется понятие мужественности и не складывается полное представление о роли мужчины в семье. Если к тому же отец оставил семью, и девочка знает об этом, а мать не может сдержать свои эмоции и по поводу и без повода «поливает отца грязью», возникает стойкое убеждение, что все мужчины «плохие», «эгоисты», «злодеи» и т. д. Ясно, что в будущем это убеждение существенно затруднит адаптацию молодой женщины в своей семье и может вызвать серьезные трудности в налаживании совместной жизни и правильном воспитании собственных детей. Поэтому, даже в тех случаях, когда муж действительно оказался никчемным человеком, мать должна проявить мудрость и такт, рассказывая о нем ребенку.

Отрицательно сказывается отсутствие отца в семье и на формировании личности мальчиков. Мать должна проявлять максимум внимания и такта, чтобы вырастить из них настоящих

нефеминизированных мужчин. И хотя, несомненно, она должна стараться стать им верным другом, обязана сохранять некоторую дистанцию, подчеркивающую их мужское достоинство.

В возрасте 7—9 лет обычно происходит «раскол» взаимоотношений между мальчиками и девочками, повышается интерес к представителям своего пола. В семье это находит отражение в большем влечении мальчиков к отцу, а девочек — к матери. Этот важный момент необходимо использовать для дальнейшего воспитания межличностных отношений. Доверительные беседы, совместное занятие «мужским» и «женским» делом сближают детей и родителей, дают толчок к откровенным разговорам, помогают детям делиться с взрослыми своими сокровенными тайнами и мечтами. Взрослые должны дорожить доверием, а дети ощущать серьезное отношение родителей к волнующим их проблемам.

Именно в этом возрасте как никогда важен личный пример взрослого. Какие бы правильные и красивые слова ни говорил папа сыну об уважении к женщине, о необходимости помогать матери и т. д., но если сам он не может оторваться от телевизора и игнорирует просьбы жены, воспитать в мальчике уважительное отношение к женщине вряд ли удастся.

Семейное воспитание, начатое дома, продолжается в школе. Все ученые отмечают, что после поступления в первый класс на какое-то время авторитет учителя превышает авторитет родителей. И очень важно, чтобы не было разногласия между принципами воспитания дома и в школе, чтобы ответы на вопросы дополняли, а не противоречили друг другу. А для этого необходим тесный контакт педагогов и родителей, тем более многих родителей самих нужно многому научить.

Возраст от 12 до 18 лет — это переходный возраст, который полон противоречий. В этом возрасте у подростков и молодежи наблюдается повышенная социальная активность. У юношей и девушек появляется множество интересов и увлечений, которые являются средством самоутверждения в обществе. Поиск смысла жизни и желание самоутвердиться особенно обостряются в этом возрасте.

Современная молодежь отличается повышенной эмоциональностью. Это проявляется в мечтательности, романтичности, категоричности, открытости. Современные молодые люди часто говорят то, что думают, прямолинейны, бескомпромиссны. Они легко принимают перемены, новое. Их привлекает все интересное, необычное, удивительное, они не боятся ломать общественные традиции.

В этом же возрасте наблюдается пик потребности в общении и доверии. Подростки особенно ценят в собеседнике такие качества личности, как верность, честность, доброта. В первую очередь они ищут доверительного общения с родителями. Не находя его в семье, ищут в школе с учителем, более старшими друзьями. Лучше всего, если доверительное общение у подростка возникнет с родителями, так они

личным примером, этическими беседами, откровенными разговорами смогут иметь возможность влиять на личность своего ребенка. **Главная цель доверительного общения — получение интимной информации.** Часто в этом возрасте молодые люди стараются отделиться от взрослых, принадлежать к каким-либо группам.

У родителей возникают трудности в общении со своими детьми, но они должны понимать, что основная причина — это социально-психологические особенности юношей и девушек.

На этом этапе формирования личности подростка красной нитью семейного воспитания должна стать дальнейшая кристаллизация понятий **«настоящий мужчина»** и **«настоящая женщина»**. Важно, чтобы подросток не просто знал смысл этих понятий, но принял их в качестве собственных установок, своей жизненной позиции.

Девочкам и девушкам по мере их взросления необходимо прививать чувство **собственного достоинства**, чувство **девичьей чести, стыдливости**.

Все это довольно сложные понятия, не всегда однозначные, а кроме того, плохо поддающиеся дозировке. Иногда передозировка чувства собственного достоинства превращает девушку, в холодную надменную гордычку, а осознание женской исключительности — в обыкновенную белоручку и эгоистку. Еще труднее с воспитанием необходимого понятия девичьей чести и стыдливости. Стоит «недодать» и для девушки может не остаться ничего святого, стоит «передать» — и возникнет почва для будущих семейных конфликтов.

В юношах очень важно продолжать формировать **правильное отношение к женщине**. Это отношение настолько многогранно и тысячами нитей связано с другими аспектами воспитания, что сказать, воспитан тот или иной человек, можно всего по одной характеристике — как он разговаривает с женщиной. Если юноша не приучен с детства относиться с уважением к женщинам, если он может позволить себе в их присутствии нецензурные выражения, он не воспитан. И это отсутствие воспитания рано или поздно крайне негативно скажется на семейной жизни.

«Не поздравил с днем рождения, не заметил новой прически, не ответил улыбкой на улыбку, не обратил внимания на усталый вид жены, не взял из рук тяжелую сумку, не похвалил пирог, не подал пальто, сошел с автобуса, не оглянувшись, как там она... На первый взгляд, все так мелко, так незначительно. Забудется, не оставив следа? Нет, останется след...»

В этом высказывании А. М. Свядоща содержится целая программа воспитания, свод рекомендаций, важных для счастливой семейной жизни.

В период полового созревания появляется и желание нравиться противоположному полу. Это проявляется, прежде всего, в повышенном внимании к своему внешнему виду. Подростки много времени начинают проводить у зеркала, часто спрашивать, как они выглядят, заботятся о

своей привлекательности. Внимание к противоположному полу может занимать большое место в жизни подростка.

К 16 годам формируется образ будущего спутника, своеобразный идеал противоположного пола. В этом возрасте учащиеся в основном обращают внимание на внешние данные спутника жизни.

Очень важно в этот момент найти общий язык с ребенком, объяснить, что кроме внешней красоты, в человеке есть и внутренняя, рассказать, в чем она проявляется и каково ее значение в жизни. Родителям важно постоянно проводить с детьми откровенные беседы, в интересной форме рассказывать о положительных и отрицательных качествах личности.

В школе часто проводятся тренинги, откровенные разговоры, круглые столы, диспуты на темы «Характер и его формирование», «Привычки: какие они бывают?», «Влияние характера и качеств личности на жизнь человека», а также занятия, на которых освещаются вопросы поведения, общения во время первого свидания, первого поцелуя и т. д.

Пробуждение в человеке способности и потребности любить — важный момент в жизни каждого. С появлением нового чувства открывается новый мир эмоций и желаний. Психологи рассматривают любовь как интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство человека, физиологически обусловленное сексуальными потребностями. Но молодые люди часто принимают за любовь влюбленность, симпатию. С влюбленности, увлечения любовь начинается, но не всегда влюбленность переходит в любовь. Влюбленность и любовь — это близкие чувства, которые, однако, имеют существенные различия. И очень важно объяснить эти различия подросткам.

Итак, особенности любви:

1. потребность в постоянном и длительном общении;
2. положительные эмоции при встрече;
3. общие интересы, взгляды на окружающий мир, наличие схожего мировоззрения, устремлений;
4. интерес к жизни другого, его привычкам, вкусам, интересам; моральная поддержка друг друга в трудные минуты, сочувствие, сопереживание; готовность быть вместе всегда, стремление к браку и желание иметь общих детей.

Если любовь освящает брак, делает его более устойчивым и надежным, то чувство, похожее на любовь, — влюбленность — очень часто вредит браку и приводит к разводам. Поэтому, прежде чем вступить в брак, молодые люди должны узнать характеры, интересы, привычки друг друга, понаблюдать, как избранник (избранница) общается со своими родными и близкими. Это, возможно, не станет 100-процентной гарантией счастливого брака, но во многих случаях, может предотвратить ошибку.

И в заключение хочется добавить — семейное воспитание, начатое поздно, есть уже **перевоспитание**. Воспитывать же всегда легче, чем

перевоспитывать. И хотя лучше поздно, чем никогда, однако необходимо стремиться сразу к воспитанию. Чем больше внимания уделят родители и мы, педагоги, семейному воспитанию в детстве, тем больше шансов, что семейная жизнь молодых людей в будущем будет благополучной и счастливой.

Тема 4. Как помочь детям подготовиться к экзаменам

В подготовке выпускников к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители в большей степени внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу и стресс, т.к. родители принимают непосредственное участие в выпускных экзаменах, следовательно, им тоже необходима особая подготовка. **Помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность детей и обеспечить подходящие условия для занятий. Не допустить стрессового состояния у ребенка.**

Признаки стресса могут быть:

- **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- **эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- **поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

Чтобы успешно сдать экзамен, родителям важно создать в семье благоприятные условия и помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Для этого необходимо соблюдать простые рекомендации:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является абсолютным измерением его возможностей.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Для этого подойдут фразы: «Ты у меня все сможешь...», «Я уверена, ты справишься с экзаменами...», «Я тобой горжусь...», «Чтобы не случилось ты для меня самый лучший...».

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши в силу возрастных особенностей могут эмоционально «сорваться».

- Повышайте уверенность ребенка в себе. Чем больше дети боятся неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием детей, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Во время подготовки подросток регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. Как известно «Лучший отдых – смена деятельности». В перерыве лучше заняться не умственной, а физической работой: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать и т.д. В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером.

- Частая ошибка при подготовке к экзаменам - стремление ребенка выучить всё в последнюю ночь. Родители должны помнить, что последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний. Договоритесь с подростком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. На интеллектуальную активность благоприятно влияют желтые и фиолетовые цвета в интерьере. Достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки этих цветов, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

- Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням

• Ознакомьте их с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте детей ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий в интернете).

Кроме успешной предметной подготовки важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что. Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.