**Школа ответственного родительства**

Закон «Об образовании» (ст.18 п.1) гласит: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте». Для реализации этой статьи Закона РФ «Об образовании» родители нуждаются в государственной помощи. Необходимо создать систему подготовки родителей на всех этапах становления родительства. Подобная подготовка родителей способствует «повышению обязательств родителей по обеспечению надлежащего уровня жизни и развития ребенка».

Цель родительского всеобуча : создание условий для психолого-педагогического сопровождения семейного воспитания детей, воспитания у родителей ценностного отношения к семье.

Задачи:

1.      способствовать повышению обязательств родителей по обеспечению надлежащего уровня жизни и развития ребенка;

2.      повысить уровень психологического комфорта в семьях и усиление мотивации родителей к семейному воспитанию здорового ребенка;

3.      обмен опытом родительского воспитания.

Полезную информацию по воспитанию детей родители могут получать в соответствующем разделе школьного сайта. Администрация школы в свою очередь будет периодически пополнять раздел новыми статьями и ссылками на видео-обучение.

«Школа ответственного родительства» является школой семейного опыта, повышения ответственности родителей за воспитание психически здоровых детей.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации родительского всеобуча «Школа ответственного родительства» его участники будут:

«Знать»:

-теоретическую информацию о воспитании и развитии детей соответственно их возрасту;

-методы и приемы восстановления семейных традиций;

-права и обязанности детей и родителей.

«Уметь»:

-обеспечивать благоприятные условия жизнедеятельности в семье,

-нормализовать психологический климат в семье;

-грамотно вести профилактику вредных привычек.

«Владеть»:

-позитивно эмоциональным восприятием своих реальных и потенциальных детей;

-ценностным отношением к семье, детям, их воспитанию и оздоровлению.

Критерий результативности: Улучшение состояния психического здоровья детей.

В результате освоения содержания данного модуля родительского всеобуча «Школа ответственного родительства» обучающиеся имеют возможность углубить теоретические знания и освоить способы и средства:

-анализа действующего семейного законодательства;

-самостоятельного поиска, систематизации и анализа необходимых информационных источников и ресурсов, связанных с решением конкретных проблем.

Содержание раздела носит открытый характер и является доступным для каждого родителя.

Типичные ошибки семейного воспитания

Любой родитель хочет быть хорошим родителем. Но что значит быть хорошим? Слышать одобрение со стороны родственников, друзей и просто знакомых? Или вырастить самостоятельную нравственную личность? Определенно — второе.

Для современного семейного воспитания характерен ряд заблуждений, которые мешают быть по-настоящему хорошими родителями. Эти заблуждения, пожалуй, были всегда. Каждый родитель воспитывает детей по собственному разумению, в лучшем случае обращаясь к методикам известных педагогов, в худшем — к советам окружающих. И то, и другое не гарантирует, что ваших детей не затронут типичные ошибки семейного воспитания. Без сомнения, необходимо хотя бы иметь представление о наиболее часто встречающихся воспитательных заблуждениях: кто предупрежден, тот вооружен.

Ошибка 1. Физическое насилие

Физическое наказание — эффективный способ воздействия. Такая воспитательная модель чаще всего избирается в семьях с авторитарным укладом. Вот только в гневе родители забывают: насилие нередко ведет к психологическим травмам, что способствует агрессивному поведению ребенка в будущем.

Ошибка 2. Чрезмерная холодность

Некоторые родители считают, что проявляя любовь и эмоции в отношениях с ребенком, они рискуют воспитать эгоиста и хулигана. Это не совсем верно, важно просто знать меру. Отказывать ребенку в помощи и поддержке в те моменты, когда он наиболее в этом нуждается – это неправильная установка.

Нередко равнодушие к ребенку наблюдается в семьях, где родители заняты решением своих личных проблем. Ребенок предоставлен себе и вынужден сам о себе же и заботиться. Родителям попросту не хватает времени, чтобы заниматься ребенком, и это естественно отражается на их авторитете.

Ошибка 3. Обилие любви

Педагоги давно заметили, что ребенок, поздно рожденный матерью, чаще всего вырастает эгоистичным, избалованным. Немолодые родители щадят дитя, абсолютно ничего не запрещая, все его прихоти выполняют сразу же, а он буквально купается во внимании и заботе. Опасайтесь делать из ребенка бога, иначе вы станете всего лишь его слугами.

Ошибка 4. Много запретов

Cовсем не удивительно, что ребенок хочет удовлетворять свои потребности, ведь это свойственно практически всем живым существам на планете. Едва начав осознавать себя, ребенок стремится осуществить свои желания: сначала они «безобидные», но дальше больше.

Еще в дошкольном возрасте важно выработать правильную реакцию на слово «нельзя». Если употреблять его слишком часто можно вызвать два последствия: либо внимание ребенка к слову «нельзя» атрофируется, и он просто перестанет на него реагировать, либо малыш станет бояться сделать что-нибудь, что «нельзя», и вырастет забитым и нерешительным. С самого начала необходимо определить самые обязательные запреты, нарушив которые, ребенок навредит себе. Их не должно быть много – максимум три-четыре. И лучше пусть малыш будет удовлетворять любопытство под присмотром взрослых, чем он все равно сделает это, когда вас не будет рядом, ведь запретный плод сладок.

Ошибка 5. Отсутствие запретов

Ребенок-кумир – еще одна крайность в воспитании. Мы уже говорили о вседозволенности, когда упоминали о гипертрофированной любви к ребенку, но здесь ситуация иная. Родители отказываются от каких-либо запретов в принципе, сознательно выбирая такую модель воспитания, еще и с гордостью говорят окружающим: «Я своему ничего не запрещаю».

Ребенку дозволено все, и он активно пользуется своей свободой, доставляя неудобство и проблемы окружающим. Помните, что именно родители отвечают за включение ребенка в социум, и только с вашей помощью он сможет усвоить, что можно и что нельзя, как следует вести себя дома, а как на улице.

Нередко наблюдается более сглаженная ситуация, когда родители пытаются запретить ребенку что-то, но делают это очень мягко, с помощью уговоров, когда нужно проявить твердость и решительность. Например, ребенок в магазине клянчит у матери очередную игрушку, а она объясняет ему, что у него уже есть игрушки, что нет денег, в общем, придумывает всевозможные отговорки, в конце концов, устает от морального давления и покупает то, что просит ребенок. Такое поведение в корне неправильно: ребенок будет выпрашивать желаемое каждый раз, зная, что своего он добьется. Можно бесконечно долго объяснять ребенку что-либо и увещевать его, а можно сразу пресечь «нытье» категоричным «нет».

Ошибка 6. Непоследовательное воспитание

Бывает, что родители не выдерживают психологической нагрузки. Категоричность сменяется уступчивостью, наказание – лаской. Воспитательного эффекта от таких действий ждать не приходится. Ребенку необходимо последовательное и продуманное воспитание.

Как видим, типичные ошибки семейного воспитания – это крайности, которых нужно избегать. Самое верное средство – найти золотую середину: где-то поддержать и пожалеть, где-то проявить стойкость, что-то запретить, а что-то разрешить. Да для этого потребуется железная выдержка и море терпения, но ведь никто и не обещал, что воспитание ребенка будет легким – это тяжелый труд, требующий огромных моральных и физических затрат со стороны родителей.

Ссылка на источник: <http://glamius.ru/deti/4-7-let/tipichnye-oshibki-vospitaniya>

**Адаптация детей к школе как психологическая проблема**

Ребенку, впервые переступившему порог школы, предстоит адаптироваться к новым условиям. По данным разных исследователей, продолжительность адаптации может колебаться от нескольких недель и месяцев до года. Этот период традиционно считается одним из самых сложных для младшего школьника.

В исследованиях А.Л. Венгера выделяются три уровня адаптации к школьному обучению: высокий, средний и низкий. Каждый уровень предполагает определенную степень развития следующих содержательных характеристик: общего отношения к школе, интереса к учебной деятельности, особенностей поведения, статусного положения в классе.

Так, при высоком уровне адаптации, с точки зрения исследователя, первоклассник положительно относится к школе, требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивается ребенком легко, глубоко и плотно; ребенок решает усложненные задачи; прилежен, внимательно слушает учителя; выполняет поручения без лишнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной работе; готовится ко всем урокам; занимает в классе благоприятное статусное положение.

При среднем уровне адаптации ребенок также положительно относится к школе, ее посещение не вызывает у него отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно; усваивает основное содержание учебных программ; самостоятельно решает типовые задачи; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным; общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками.

Первоклассник с низким уровнем адаптации отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалуется на нездоровье. Доминирует подавленное настроение, наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивается фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена. При выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей. Ребенок сохраняет работоспособность и внимание только при удлиненных паузах для отдыха; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников (Венгер А.Л., 2001).

Первая группа трудностей обусловлена непониманием детьми специфической позиции учителя, его профессиональной роли, неправильным восприятием ситуации урока. Вторая группа трудностей связывается с недостаточным развитием общения и способности взаимодействовать с другими детьми, со сверстниками. Третья группа трудностей обусловлена специфическим отношением ребенка к самому себе, к своим возможностям и способностям, к своей деятельности и ее результатам. Безусловно, все эти трудности, в зависимости от степени их выраженности, могут приводить к различным проблемам прохождения процесса школьной адаптации ребенка и, соответственно, способствовать различной степени выраженности дезадаптации.

К рассмотренным «школьным факторам», негативно влияющим на процесс адаптации и способствующим дезадаптации ребенка, мы считаем необходимым отнести и авторитарный стиль педагога, что подтверждается результатами многочисленных педагогических и психологических исследований. А также такой существенный фактор, как семья, включающий в себя, в частности, неадекватный стиль семейного воспитания, стиль взаимоотношений с ребенком в семье; неблагоприятный психологический климат в семье, нарушенный характер взаимоотношений в системах «родитель ─ ребенок», «родитель―родитель».

Подводя краткий итог, отметим, что проблема школьной дезадаптации является содержательно очень широкой и объемной. Несмотря на ее активное исследование в современной психологии она остается недостаточно изученной в силу своей многоаспектности. Изучение процесса школьной адаптации первоклассника, исходя из практической направленности работы педагога-психолога, предполагает выявление уровней, которые определяются на основании анализа диагностических данных, а также содержательного (качественного) анализа психологических трудностей, испытываемых ребенком в адаптационный период. Исходя из этого может строиться коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающими трудности процесса школьной адаптации.

Источник информации: <http://www.portal-slovo.ru/pre_school_education/46443.php>

**Ребенок и компьютерные игры**

Сегодня во многих семьях есть компьютеры и планшеты. Как правило для детей устанавливаются игры, и для ребенка находится новое развлечение. Для многих родителей компьютерные игры – это палочка-выручалочка: включил – и ребенок часами никого не беспокоит, не шумит, не убегает играть на улицу.

К сожалению, компьютерные игры гораздо вреднее, чем мы можем себе представить.

Многие не раз слышали, что компьютерные игры плохо влияют на психику ребенка, но т.к. негативные эффекты проявляются не сразу, а лишь спустя некоторое время, тревогу никто не бьет, тем более, что ребенок находится под присмотром, играет, никому не мешает.

Чтобы оградить детей от неприятных последствий, родители должны четко представлять себе какой именно вред наносят компьютерные игры.

Физическое здоровье.

Обычно в возрасте до 6 лет дети играют в стрелялки и сюжетные игры. Чем младше ребенок, тем больший вред наносится организму. Посмотрите, как ваш ребенок играет за компьютером: он подолгу сидит в одной и той же позе, с перекошенной спиной, и не моргая смотрит в экран. Педиатры давно говорят о пагубном влиянии компьютерных игр на здоровье детей. Долгое сидение в неправильной позе дает нагрузку на позвоночник и ускоряет развитие сколиоза.

Если ребенок часто пользуется мышкой, у него напрягается кисть руки, со временем рука может начать неметь. Огромная нагрузка дается на глаза, падает зрение. Из-за этого могут появиться головные боли.

Психическое здоровье

Если проблемы с физическим здоровьем мы видим невооруженным глазом, то с психикой все намного сложнее. Негативные признаки влияния компьютерных игр: раздражительность, нервозность, агрессия, энурез.

Когда ребенок играет в игры, он переживает, напрягается и волнуется. Такая нагрузка не проходит бесследно, и потом проявляется вышеперечисленными симптомами.

Влияние на мировоззрение

Дети в возрасте от 8 до 15 лет часто любят играть в игры, связанные с агрессией и насилием, различные битвы, монстры и т.п. Такие игры рождают проблему детской жестокости, дети нещадно бьют друг друга, считая это нормой. Потому, что компьютерные игры порождают культ силы. Ребенок отождествляет себя с компьютерными героями, ему кажется, что он может быть бессмертным, пропадает чувство самосохранения, он пытается осваивать опасные для жизни трюки.

Решать конфликты он может только силой, по-другому он просто не умеет, такой вариант не приходит ему в голову. Так же он не думает о том, что за плохие поступки он должен нести ответственность, ведь в играх этого нет. А он учится жить в социуме по законам компьютерных игр.

У детей, часто играющих в компьютерные игры плохие коммуникативные навыки.

Между прочим, если ваш ребенок играет в более безобидные игры, такие как «Ферма» или «Салон красоты», это не значит, что с ним ничего не случится. Игры лишают ребенка умения трудиться, достигать результата, прилагать усилия. Ему кажется, что достаточно щелкнуть мышкой и ферма будет процветать и т.п.

Эти убеждения дети переносят в реальную жизнь, как следствие появляются депрессии и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось.

Что же должны делать родители? Ничего нового: побольше гулять вместе с ним, читать ему книги, привлекать к домашним делам, заниматься с ним вместе спортом, привить интерес к чему-то другому, чтобы у ребенка было хобби, которое не вредит здоровью. Не дайте компьютерным персонажам воспитать вашего ребенка вместо вас!

# **Как поднять самооценку ребенку, не испортив его характер**

Будут ли ваши дети успешны в жизни и то, как сложится их судьба, зависит от их уверенности в себе и своих силах. Учится ли сын на одни тройки или пятерки, собирается ли поступить в училище или международный университет – все это второстепенное. Химия, физика и прочие школьные предметы в дальнейшем ему могут попросту не пригодиться. Главное – чтобы ребёнок знал себе цену и стремился к большему, а не останавливался на достигнутом.

Успеваемость в классе – вот что обычно ставят мамы и папы на первое место. В итоге выходит, что соседский Вася, Петя или Коля, учившийся на одни тройки, ездит на шикарном джипе. А Маша, прилежная ученица и гордость школы, работает в ни чем неприметной фирме рядовым сотрудником.

К сожалению, родители редко обращают внимание на самооценку своего малыша. И не важно, завышенная она или заниженная. Любое, даже очень маленькое отклонение от нормы – это плохо. Дело все в том, что уверенный в себе человек, независимо от обстоятельств и преград, сможет добиться в жизни большего. Закомплексованный, живущий по правилам, довольствуется тем, что есть. Слишком самоуверенный убежден, что его не ценят и не любят, несмотря на то, что он – самый лучший специалист на этой планете. В итоге, две последние категории людей разочаровываются в жизни, а свои неудачи перекладывают на родителей, детей, окружающих.

## Как понять, какая у вашего ребенка самооценка

* Заниженная самооценка

Ваш ребенок постоянно жалуется на то, что его сосед по парте умнее, красивее, лучше одевается? Или стал часто утверждать, что вы его не любите? Постоянная плаксивость, боязнь наказания, ожидание худшего, неуверенность в собственных силах – все это первые признаки низкой самооценки.

Если не предпринять никаких шагов, в дальнейшем ребенка начнут обижать в классе, он не сможет адаптироваться к любым, даже самым маленьким изменениям в жизни. К сожалению, если вы решите попытать счастья в другом месте и заберете его из школы (или переведете в другой класс), ситуация никак не изменится. Малыш изначально настраивает себя на неуспех, повторяя про себя «У меня не получится учиться на пятерки», «Я не решу эту задачу», «Я неудачник» и т.д.

* Завышенная самооценка

Обычно дети с завышенной самооценкой считают, что они во всем всегда правы. При этом ваше чадо может утверждать, что двойка по контрольной работе – это не его невнимательность, а придирка учителя. Ребенок не привык осознавать свои ошибки, для него нет авторитета. Зачастую он не уважает даже родителей или опытных наставников. Маленький человечек стремится подчинить всех себе. Он использует чужие слабости, желания, стремления, пытается выделиться на фоне чужих неудач.

Обычно такие дети являются заводилами, агрессорами и довольно жестокими руководителями в будущем. «Я лучше знаю», «У тебя не выйдет, а вот я смогу» – поначалу такая инициатива ребенка умиляет родителей. И, к сожалению, любящие папы и мамы слишком поздно осознают, что воспитали тирана.

* Адекватная самооценка

Такой ребенок не боится просить помощи, так как понимает, что все знать и уметь невозможно. При первой неудачи он не опускает руки и не плывет по течению, а старается вначале решить все своими усилиями. Он знает, что его любят и ценят, поэтому не боится казаться слабым. Малыш никогда не перекладывает обязанности на остальных. Оказав кому-либо из товарищей помощь, школьник не будет просить за это вознаграждения.

Если у вашего ребенка адекватная самооценка, он не будет играть на нервах, требовать от друзей, родственников или знакомых особого отношения или искать выгоду. Он принимает людей такими, какие они есть. В меру уверенным в себе людям в дальнейшем гораздо проще в жизни, так как они никогда не разочаровываются в друзьях, семье работе. Они реально смотрят на вещи.

## Осторожно, низкая самооценка!

Существует множество способов, как можно поднять самооценку ребенка и воспитать самодостаточного, уверенного в себе человека. И чем раньше вы начнете действовать, тем выше вероятность получить хороший положительный результат. В более старшем возрасте (17-18 лет) без помощи психолога кардинально изменить что-либо в характере сына или дочки вам вряд ли удастся.

### Как правильно хвалить детей

Не зависимо от возраста, статуса и пола, человек нуждается в похвале не меньше, чем в денежном поощрении. Сказав правильные слова, одобряющие тот или иной поступок, вы закрепите хорошие привычки своего ребенка. Если же вы перестанете радоваться, к примеру, отличным отметкам, убранной вовремя комнате или вымытой посуде, в конечном итоге школьник потеряет к этому интерес. Для вас ода вынесенному мусору – глупость, для малыша – жизненная необходимость. Не воспринимайте подобные действия как само собой разумеющееся.

#### Четыре случая, когда нельзя хвалить

Но хвалить ребенка нужно правильно и в меру. В некоторых моментах лучше сдерживаться, так как лесть может сильно навредить. Итак, четыре ситуации, в которых следует молчать:

* Нечестные достижения

Когда ребенок получил хорошую отметку, списав контрольную у соседа за партой, он проявил находчивость. Поэтому порицать за изобретательность не имеет смысла. Но и восторгаться тем, как он поступил в этой ситуации, не стоит. Попробуйте объяснить ему, что он присвоил чужие труды себе. Если это происходит впервые, можно воздержаться от высказывания собственного мнения.

* Природные данные

Выразительные глаза, изящный нос, отличные волосы – все это хорошо, но это не заслуги вашего ребенка. Безусловно, нужно говорить, о том, что ваше замечательное чадо – очень красивый человечек. Но лишь изредка, чтобы малыш знал и осознавал, что он не хуже остальных.

* Вещи, презенты

Восторгаться тем, что у школьника красивый рюкзак, так же плохо, как говорить девушке, что она отлично выглядит благодаря платью. В некоторой степени это даже обидно. Одежда, игрушки и прочая мелочь, которую вы купили или подарили, взрослыми воспринимается как должное.

* Жалость или желание понравиться

Многие думают, что лестью можно подкупить ребенка или же поднять ему самооценку. И это – одна из самых больших ошибок взрослых. На самом же деле дети очень сильно чувствительны ко лжи, лицемерю и лести. Говоря явную неправду, вы можете оттолкнуть от себя малыша.

#### За что выражать похвалу и благодарность

* Талант

Малыш поет, танцует, рисует или играет на инструментах? Поощряйте его за попытки найти себя, даже если первое время у него все плохо получается. Не бросайтесь фразами, что второго Пушкина или Майкла Джексона из него не получится. Это очень плохо отразится на самооценке ребенка, он сразу же потеряет интерес к происходящему.

* Честные заслуги

Чтобы ваш сын не сделал, хвалите его, если он приложил свои усилия. Пусть это будет пустяк: помощь по дому, вовремя сделанные уроки, игра с младшим братом, прочитанная книжка. Ребенку приятно, когда действия, приносящие пользу, оцениваются по достоинству.

* За будущие успехи

Научитесь мотивировать школьника. Не получается решить задачу? Скажите, что вы уверенны в его успехе. Предстоит контрольная? Но вы ведь даже не сомневаетесь, что у вашего ребенка получится написать работу на отлично. Не забывайте хвалить дочку перед выходом из дома, и тогда вечером вас обязательно порадуют своими достижениями.

#### Приемы для повышения самооценки

* Советуйтесь

Принимая любое решение, всегда спрашивайте совета у ребенка. Это поможет ему понять свою значимость и поднимет самооценку. Однако в данном случае есть одно но! Даже если ваше мнение расходится с пожеланиями малыша, старайтесь следовать его рекомендациям. Иначе эффект от этого приема будет полностью противоположенный – вы разовьете кучу комплексов и страхов. И в следующий раз вам попросту побоятся высказать свои мысли.

* Просите помощи

Сын отлично справится с поломанной табуреткой, дочка – зашьет оторвавшуюся от блузки пуговицу. Не пытайтесь сделать все сами, просите помощи у своих детей. При этом относитесь к ребенку как к равному и не требуйте немедленного выполнения своих прихотей. Обязанности (уборка, мытье посуды, чистка картофеля) – это совершенно другое, их младшие члены семьи должны выполнять беспрекословно.

* Изображайте слабость

Взвалив все на себя, родители растят тепличных детей. В будущем, став уже взрослыми, многие из них даже суп приготовить не могут. И это не говоря о более серьезных задачах. Любая работа будет вызвать уныние. Ведь раньше за них все делали окружающие – бабушки, мамы, друзья. Во взрослой жизни люди должны уметь отвечать сами за себя.

Вы можете попросить поухаживать за заболевшим членом семьи, сходить в магазин и купить все необходимое. Более взрослые дети могут оплачивать счета, отправлять почту, гулять с собакой. Чем старше ребенок, тем больше он должен помогать родителям. Конечно же, сваливать на него все заботы по дому тоже не стоит.

### Как правильно наказывать малыша

Ваше чадо провинилось, и вы в очередной раз ставите его в угол, угрюмо бормоча, что из него никогда ничего хорошего не выйдет? Не удивляйтесь, если в один прекрасный день ваша установка сработает. Ведь вы подсознательно вбиваете в голову ребенка мысли о том, что он плохой, глупый и т.д. Но это не значит, что мамы должны все прощать и оставлять проступки безнаказанными. Просто нужно научиться делать это правильно.

#### Шесть правил наказания

1. 1 Безвредность

Не должно быть физического, психологического насилия. Моральное унижение приведет к падению самооценки или, что еще хуже, озлобит ребенка. Запомните, за издевательство над несовершеннолетними вас могут даже лишить родительских прав. Заграницей, к примеру, если на теле школьника обнаружат синяк, даже соседи могут пожаловаться в полицию.

1. 2 Сомнения

Если вы неуверенны, что именно ваш ребенок разбил стекло в школе, не наказывайте его. Но даже когда спустя две-три недели он сознается в проступке, не стоит лишать его компьютера в качестве профилактики. Иначе он просто перестанет с вами делиться тем, что происходит с ним в жизни.

1. 3 Не наказывайте больше одного раза

Какой бы серьезный проступок не был совершен, не стоит злиться на ребенка вечно. Не вспоминайте об этой ситуации, не наказывайте повторно. Даже через год не упрекайте за ошибки, если вам сложно о них забыть. Иначе малыш будет постоянно чувствовать вину и не сможет двигаться дальше.

1. 4 Не забирайте личные вещи

Вашему ребенку подарили машинку на пульте управления, а вы забрали ее, пока он не исправит оценки? Говоря и показывая, что вещи ему не принадлежат, вы развиваете в нем страх и комплекс неполноценности. Со временем он начнет думать, что не заслуживает имеющегося, и будет бояться потерять даже ненужное.

1. 5 Отменяйте наказание

Если малыш проштрафился, но быстро исправил свои ошибки, или вы наказали его ни за что, то не бойтесь менять свое решение. Иначе в следующий раз он не захочет предпринимать какие-либо действия для улучшения ситуации. Ведь какой смысл пытаться изменить себя, если результат один.

1. 6 Выражайте свою любовь

Несмотря на то, что ваше чадо провинилось, и вы его наказали, вы все же должны проявлять материнские чувства. Нельзя чадо игнорировать, демонстративно молчать или злобно отвечать на вопросы и просьбы. Если малыш просит о помощи или ему нужен совет, забудьте на время об обидах и размолвках. Ведь в первую очередь вы – мама.

#### Когда наказывать нельзя

Запомните раз и навсегда, всему должно быть свое место и время! Не всегда стоит торопиться с выводами и принимать решения, не выслушав вторую сторону. А в некоторых случаях наказывать категорически запрещено, даже если малыш действительно виноват. Итак, спускаем все на самотек или выжидаем некоторое время, если:

* Вы на взводе, плохо себя чувствуете, сильно устали или не переварили ситуацию;
* Ребенок болеет, занят уроками, ест, играет или у вас гости;
* Когда вы не в состоянии понять подоплеку поступка, при этом ребенок не может объяснить свои действия;
* Ребенок сам перенес шок, травму, не может справиться со своими чувствами, страхами и эмоциями.

## Как помочь закомплексованному ребенку адаптироваться

Что делать, если ребенок полный, у него есть врожденные дефекты или он слишком застенчивый? Поверьте, убеждать школьника в том, что к нему пристают глупые одноклассники, смысла нет. Это только усугубит проблему. В данном случае есть несколько довольно неплохих способов, как заставить остальных детей уважать его.

* Вещи

Дайте малышу то, что поможет выделиться в толпе. Не обязательно покупать дорогой мобильный телефон или планшет. В начальных классах это могут игрушки, в старших – хорошая сумка, обувь, украшения. Дети – очень жестоки, поэтому одноклассников, которые выглядят намного хуже и носят старые вещи, часто недолюбливают. Запомните, лучше приобрести две-три хороших кофты на зиму из магазина, а не покупать целый гардероб в стоках.

Но ни в коем случае не идите у своего чадо на поводу и не покупайте ему все подряд. Не дарите подарки за что-то (хорошую учебу, достижения в спорте, уборку в доме), иначе в будущем от вас будет по любому случаю требоваться презент. Но если вы что-то пообещали, будьте добры, сдерживайте свое слово. Малыш должен вам доверять.

* Кружки

Запишите сына на футбол, девочку на танцы, попробуйте отдать детей в музыкальную школу. Выбирайте наиболее востребованные среди молодежи секции, естественно учитывая при этом потенциал своего чадо. Взаимодействуя с коллективом и занимаясь тем, что нравится, ребенок раскрепостится и найдет себя. Парень, играющий на гитаре, всегда будет душой компании. Девушка, умеющая петь, никогда не останется без внимания.

Как только ваш ребенок научится разговаривать, начните посещать логопеда. Он поможет правильно поставить речь и исправит некоторые дефекты. Детки часто не могут выговаривать сложные звуки (р, к, г и т.д.), что в дальнейшем отражается на их самооценке. В начальных и старших классах следует ходить на занятия, где специалисты будут учить ораторскому искусству.

В крайнем случае, если ребенок постоянно грустный, плачет по поводу и без, жалуется на жизнь и плохо реагирует на критику, посещайте с ним специалиста. Опытный психолог сможет найти ключ к сердцу вашего чадо и подскажет вам, как правильно вести себя в той или иной ситуации. Главное – это не ждать, пока все само собой разрешится.

Источник информации: <http://www.jlady.ru/psihologiya-detey/kak-podnyat-samoocenku-rebenku.html>

**Как помочь подростку выбрать будущую профессию?**

Как помочь подростку выбрать будущую профессию.   
 Семья – это то пространство, где формируется отношение к работе, к профессиональной деятельности.   
 1. Если школьник может высказать убедительные аргументы в пользу своего выбора, вмешиваться не стоит. Однако если в ответ на вопрос: «Почему именно эта специальность?» — родители получают невразумительные доводы или слышат раздраженные отговорки, нужно помочь ребенку сформулировать жизненные цели и обсудить, как двигаться к их достижению.   
 2. Нередко подростки опираются не на свое мнение, а на выбор товарищей. Обычно они честно об этом говорят, не считая нужным скрывать мотивы своего решения, ведь в этом возрасте мнение сверстников преобладает над мнением всех взрослых, вместе взятых. Если у родителей возникают сомнения по поводу целесообразности такого выбора, можно обсудить их с ребенком. Но аргументация не должна сводиться к словам «нечего обезьянничать» или «у тебя есть своя голова на плечах». Такие доводы вызывают только раздражение. Подростку надо объяснить, что он рискует выбрать жизненный путь, который в скором времени может ему наскучить, ведь он не учитывает своих интересов и способностей. А общаться со школьными друзьями он сможет на протяжении всей жизни, независимо от того, где каждый из них будет учиться или работать.   
 3. 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). Даже если профессиональный выбор ребенка огорчает родителей, нельзя его отговаривать и запрещать идти по намеченному пути.   
 4. Но в то же время необходимо убедиться в том, что школьник имеет адекватные представления о выбранной профессии. Как правило, у выпускников 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. Взрослые должны помочь ребенку сориентироваться в мире профессий. С другой стороны, 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. 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 предпочтительнее. Кто-то из нас считает, что выбор профессии целиком и полностью зависит от самого подростка, кто-то стремиться 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 подростка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это его самостоятельный выбор.   
Конечно, сделать это непросто. Представления детей о мире профессий порой имеют неполный отрывочный характер. Часто их привлекают модные и популярные профессии, например, мальчик, хочет стать предпринимателем, 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 профессиональное определение детей, есть оборотня сторона. Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. Кто выбирает, тот и отвечает. И если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учится не для себя. Учеба его тяготит, он воспринимает ее как скучную, тягостную обязанность. И наоборот, самоощущение, что данную профессию подросток выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития.   
 6. Родитель может выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает. Следует представить эти сведения в нейтральной форме, чтобы подросток сделал выводы самостоятельно, например: «Знаешь, одна моя одноклассница так хотела стать археологом, институт закончила, но всю жизнь работала, бухгалтером, потому что было невозможно найти работу по специальности». Особенно ценно для подростков, если взрослые делятся с ними собственным опытом самоопределения, переживаниями и сомнениями собственного отрочества. Подобные рассказы, особенно если известно, чем завершился выбор профессии, как правило, производят на подростков большое впечатление.   
 7. Не стоит ограничиваться рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки зачастую скептически относятся к мнению взрослых особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Большое впечатление может произвести общение со специалистами той профессии, которую подросток выбрал. Например, если он размышляет, не стать ли ему экономистом, а среди ваших знакомых как раз есть экономисты, можно попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может, как подтолкнуть подростка к выбору профессии, так и заставить его задуматься о том, насколько он в действительности сможет работать по выбранной специальности.   
 8. Огромную роль в выборе будущей профессии играет семья, хотя сами подростки этого могут и не осознавать. Зачастую они ориентируются на профессии родственников. Всем нам известны примеры трудовых династий, когда несколько поколений одной семьи работают по одной специальности, и случаи когда кто-то становится «врачом, как мама» или «шофером, как папа». С одной стороны, семейная традиция может ограничивать вероятный выбор. Подросток как бы по инерции, не пытаясь понять, насколько профессия родителей, действительно соответствует его собственным интересам и склонностям. С другой стороны, он очень хорошо представляет данную профессию и отдаёт себе отчет в том, какие качества для неё требуются. Например, дети врачей прекрасно знают, что медицинская профессия подразумевает срочные вызовы и сверхурочную работу, а также просьбы о помощи со стороны знакомых и соседей, а дети учителей – что необходимо готовиться к урокам и проверять тетради. Таким образом, если подросток выбирает профессию родителей, важно обсудить с ним мотивы его выбора, понять, что им движет.   
В 15 - 16 лет подростки думают о дискотеках, компьютерах и новых сериалах по телевизору больше, чем об учебе. А ведь именно в старших классах юношам и девушкам предстоит выбирать - куда поступать, кем быть, на какие предметы делать упор. В итоге большинство ребят выбирают профессию неосознанно. За компанию с одноклассниками, по совету родственников или просто потому, что модно. Как родителям помочь ребенку определиться с профессией, которая позволит и таланты проявить, и с голоду не умереть?   
ВОЗЛОЖИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА РЕБЕНКА   
Чем ближе одиннадцатый класс, чем чаще стоит заводить с сыном или дочкой разговор о его (ее) будущем. Делайте акцент на том, что выбор профессии - его собственный, самостоятельный выбор. Это нужно делать для того, чтобы ребенок понимал: выбирает он, а значит, и на нем ответственность. Обычно старшеклассники, которым профессию навязали родители, учатся спустя рукава, на занятиях откровенно скучают и воспринимают учебу в институте как обязанность. И, наоборот, дети, которым дали возможность определиться самим, тянутся к новым знаниям с большей охотой.   
 РАЗБЕЙТЕ СТЕРЕОТИПЫ   
Подростки - народ впечатлительный. Сходили на концерт любимой группы - тут же решают податься в музыканты. Увидели, как живущий по соседству 30-летний адвокат разъезжает на блестящем авто, - готовятся на юридический. Не бойтесь выступить в роли эксперта. Расскажите на собственных примерах и опыте своих знакомых, что всем заметные успехи представителя той или иной профессии - лишь одна сторона медали. Что музыканту, помимо толп поклонников и всемирной славы, светят изнурительные гастроли. А адвокату предстоит не только выступать на судах, но и сутками корпеть над документами.   
 ПОЗНАКОМЬТЕ С ЖИВЫМ ПРИМЕРОМ   
Предположим, ваш сын всерьез решил стать врачом или журналистом. Не поленитесь, поищите среди знакомых представителей этих профессий. Попросите их пообщаться с вашим ребенком, рассказать о радостях и горестях службы. А если получится, сводите сына или дочь на экскурсию - туда, где работает ваш приятель. Например, на телевидение, в редакцию газеты или больницу. Такой опыт даст подростку более полное впечатление о профессии и еще раз заставит задуматься о том, подходит ли она ему.   
 ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО ЭТО НЕ НАВСЕГДА   
Очень важно, чтобы подросток выбирал профессию легко и с удовольствием. Не пугайте его тем, что решение, которое он принимает сейчас, навсегда. Возможно, что ваш сын или дочь будет гореть на работе до пенсии, а возможно, что через несколько лет решит начать все заново. Знайте: это не страшно! В наше продвинутое время можно учиться и обрастать знаниями хоть всю жизнь. Плюс к этому резкая смена курса вовсе не означает, что выбор, который он сделал, неудачный. Напротив, поиски себя лишь подтверждают: этот человек - активный и стремится реализовать себя в жизни по полной.

Источник информации: <http://collegy.ucoz.ru/publ/23-1-0-12946>

**Как помочь детям сдать выпускные экзамены**

Подготовка к экзаменам и их сдача – время когда 11-классники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку.

Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоциональных нагрузок на организм человека.

Старшеклассники испытывают стресс. А стресс – это то, что ведет к болезням и быстрому старению организма. Что можно сделать в этой ситуации?

Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.

Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.

Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками.

Нужно постараться не передавать вашу тревогу детям, а вести их к эффективным результатам. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.