

## Родительский всеобуч для 5-9 классов

### "Цифровое воспитание или кибербезопасность ребенка в современном мире"

Сегодня мы не представляем свою жизнь без компьютера и сети Интернет. В настоящее время ведется множество неоднозначных разговоров о пользе и вреде всемирной сети. Дети и подростки - активные пользователи интернета, ведь он предоставляет подрастающему поколению невероятные возможности для совершения открытий, общения и творчества. Но у любого явления есть свои светлые и темные стороны, и зачастую дети и молодежь в полной мере не осознают все возможные проблемы, с которыми они могут столкнуться в сети. Интернет представляет собой открытое окно в мир, который также принадлежит взрослым и содержит материалы, не подходящие для детей, поэтому с использованием киберпространства связаны определенные риски.

Как должны родители и взрослые помочь детям избежать все возможные неприятности, чтобы сделать их пребывание в интернете более безопасным, научить их ориентироваться во всемирной сети? Простого ответа не существует. Риски могут быть разными в зависимости от возраста и компьютерной грамотности ребенка. Конечно же, отказ от использования этих современных технологий не является решением проблемы защиты детей в онлайн-пространстве. Это все равно что запретить ездить автотранспорту по улицам и придворовым территориям, чтобы дети не попадали в ДТП. Во избежание несчастных случаев нужно лишь научить ребенка быть осторожным, соблюдать определенные правила, быть ответственным пешеходом, следовать положительному примеру взрослых. Аналогично наиболее важной задачей взрослых является предупреждение детей об опасностях Интернета, чтобы они вели себя осторожно, обдуманно. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми все те вопросы, которые могут у них возникнуть при использовании Интернета.

На нашей встрече мы поговорим о возможных рисках, с которыми могут столкнуться наши дети в интернете.

Итак, **риск первый - это безопасность личной информации на собственном компьютере**, что означает защиту от вирусов, вредоносного ПО и постоянное обновление программного обеспечения. Как защитить в этом случае своих детей? Прежде всего, повысить уровень защиты данных. Это можно сделать путем использования настроек фильтра и параметров фильтрации содержимого, которые доступны во многих программах. Кроме того, велика угроза заражения вредоносным ПО. Ведь для его распространения и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди них можно отметить не только почту, компакт-диски, дискеты и прочие сменные носители информации или скачанные из Интернет файлы. Например, программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов. Этот метод часто используется хакерами для распространения троянских вирусов. Дети, неискушенные в вопросах социальной инженерии, могут легко попасться на уловки злоумышленника.

*Чтобы избежать риска потерять личную информацию на компьютере, нужно соблюдать достаточно простые правила безопасности:*

- Регулярно обновляйте операционную систему.
- Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно компьютерные игры.

- Используйте антивирусную программу, которая постоянно обновляет свои базы, и еженедельно проверяйте компьютер на наличие вирусов.
- Создавайте резервные копии важных файлов, так называемые, "бэк-апы" (например, на отдельном, только для этого и предназначенном винчестере или usb-накопителе).
- Будьте осторожны при загрузке содержимого в Интернет. Помните: после публикации информации во всемирной сети ее больше невозможно будет контролировать и удалять каждую ее копию.
- Будьте внимательны при загрузке контента из Интернета: при малейшем сомнении откажитесь от "закачки" данных на свой компьютер.
- Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты, от профилей в социальных сетях), но не используйте слишком простые пароли, которые можно легко взломать (даты рождения, номера телефонов и т.п.). Никому не сообщайте пароли!
- При пользовании интернетом на чужом устройстве, не сохраняйте пароли и не забывайте выходить из своего аккаунта в социальной сети, в почте и на других сайтах после завершения работы.
- Объясните все эти правила своим детям!

*Риск второй - разглашение контактных данных.*

В Интернете (чатах, социальных сетях и т.п.) дети могут общаться с другими детьми и заводить новых друзей, что подразумевает обмен определенной личной информацией, по которой можно установить личность ребенка, контактную информацию (полное имя, почтовый адрес и номер телефона), подробности его быта, режима дня и и т.д. Личность человека можно также установить, связав различные типы предоставленных данных (например, название школы, спортивного клуба, места проживания и т.д.). Подобная информация может быть использована в преступных целях.

Поэтому, давая положительный пример своим детям, старайтесь сами соблюдать осторожность при разглашении контактных данных или другой личной информации. Любые отправляемые фотографии или раскрываемые незнакомцу личные сведения могут стать общедоступными в Интернете. Интерактивные дневники могут надолго стать доступными для прочтения широкой общественностью. После публикации в Интернете текста или фотографии их невозможно контролировать. Их можно легко скопировать во множество разных мест, и их полное удаление может оказаться невозможным.

*Соблюдайте правила безопасности вместе с детьми, обсуждая их необходимость:*

- Обговорите с детьми возможные опасные последствия предоставления личной информации и те ситуации, когда рекомендуется скрывать личную информацию (с учетом возраста и психологической уравновешенности каждого ребенка).
- Помните: никогда не следует сообщать пароли никому, даже давним друзьям. Кроме того, пароль необходимо регулярно менять. Научите этому своих детей.
- Интернет является общественным местом. Перед публикацией любой информации или своих фотографий (а также фотографий других людей) следует помнить, что любой человек в мире сможет получить доступ к этой информации.

- Ребенок должен знать, что в любой момент может поговорить с родителями об отрицательном опыте, полученном в Интернете, понимая, что получит поддержку и помощь от взрослых, а не порицание и наказание.

*Риск третий - это доступ к нежелательному содержанию.*

Это может быть насилие, наркотики, порнография, страницы, подталкивающие к самоубийствам, отказу от приема пищи, убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернет без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера.

Такая информация часто бывает заманчивой и может оказывать сильное психологическое давление на детей и подростков, которые не способны до конца осознать смысл происходящего и отказаться от просмотра и изучения сайтов с подобным содержанием. Влияние подобного рода информации на еще неокрепшую психику детей и подростков непредсказуемо; под впечатлением от таких сайтов дети могут пострадать не только в эмоциональном плане, но также прямой урон может быть нанесен и их физическому здоровью.

Уберечь детей от данной нежелательной информации поможет настройка контентной фильтрации с помощью дополнительных функций антивирусных программ, интернет-браузеров или установки специального программного обеспечения, например, Родительского контроля в Windows Vista или средств Родительского контроля, встроенных в Kaspersky Internet Security.

Если компьютером пользуются и взрослые, то для ребенка лучше создать отдельную учетную запись пользователя, в которой настраивается фильтрация и родительский контроль. При этом вы будете выполнять функции администратора (отдельная учетная запись): вы сможете контролировать системные настройки и устанавливать новое программное обеспечение, ограничивая в таких правах других пользователей компьютера. Не забывайте создавать для работы надежные и защищенные пароли.

Нежелательную информацию можно получить и по электронной почте, поэтому важно настроить почтовый ящик ребенка с помощью фильтрации спама и таким образом предотвратить получение большей части нежелательных сообщений. Еще один безопасный, хотя и очень ограниченный способ использования электронной почты — это настроить параметры так, чтобы ребенок получал сообщения только от указанных адресов. Многие программы электронной почты позволяют блокировать сообщения, отправляемые с определенных адресов электронной почты.

*Риск четвертый - контакты с незнакомыми людьми.*

С подобными рисками можно столкнуться при общении в чатах, онлайн-мессенджерах (ICQ, Skype, MSN и др.), социальных сетях, на сайтах знакомств, форумах, блогах и т.д. Примерами таких коммуникационных рисков могут быть: кибербуллинг, незаконные контакты (например, груминг), знакомства в сети и встречи с интернет-знакомыми и др. Для детей и молодежи Интернет главным образом является социальной средой, в которой можно не только встречаться с друзьями, но и с незнакомцами. В Интернете пользователя могут обидеть, запугать или даже оскорбить. С появлением киберпространства набирает обороты такое явление, как **кибербуллинг** (bullying, от bully – драчун, задира, грубиян, насильник), обозначающее запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, осуществляемый в виртуальной среде с помощью интернета и мобильного телефона и направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе.

Запугивание в школе обычно заканчивается вместе с занятиями, но в Интернете обидчик может настигнуть свою жертву в любое время. Ведь запугивание или оскорбление в Интернете легко осуществимо с технической точки зрения: для отправки злонамеренного сообщения или публикации оскорбительного текста, доступного широкой аудитории, требуется несколько щелчков мышью. К тому же, в отличие от реального мира, виртуальность дает возможность анонимности и обеспечивает низкую вероятность наказания.

Основной площадкой для кибербуллинга в последнее время являются социальные сети. В них можно оскорблять человека не только с помощью сообщений – нередки случаи, когда страницу жертвы взламывают (или создают поддельную на ее имя), где размещают лживый и унижительный контент. И зачастую дети полагают, что если сообщить об этом родителям, это только усугубит ситуацию, что в итоге поддерживает ситуацию запугивания.

Даже если ребенок не сталкивался с оскорблениями в Интернете, но ему нравится общаться через Интернет, такие риски необходимо обсудить заранее и ему необходимо дать совет относительно действий, которые следует предпринять при причинении беспокойства. Прежде всего, ребенок должен понимать, что в Интернете, как и в реальной жизни, каждый человек имеет право на уважительное отношение, поэтому запрещается клеветать или оскорблять других пользователей. Объясните детям, что при общении в интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слышать. Некоторые действия, для которых потребовалось несколько щелчков мыши, очень сложно отменить, и дети могут не понять, насколько серьезной может стать ситуация. А ведь при необходимости анонимных пользователей можно отследить.

В случае, если ваш ребенок лично столкнулся с "негативным собеседником", нужно объяснить, что общение можно прервать, закрыв чат, клиент электронной почты или даже выключив компьютер. Возможно стоит вообще покинуть данный ресурс, удали оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Ребенок должен понять, что общение с подобными людьми нельзя продолжать (читать и отвечать на оскорбительные сообщения и письма), но тем не менее, если злонамеренные сообщения являются нарушением закона (преступлением против личности), то их необходимо сохранить и показать взрослым. Кроме того, можно настроить параметры программы работы с электронной почтой так, чтобы сообщения от определенного отправителя поступали в отдельную папку. В этом случае ребенку не придется их читать, а у вас будет достаточно материалов для дальнейших действий. Если же вы сами обнаружили материалы, оскорбляющие вас или ваших детей, обратитесь к администратору сайта (модератору чата), чтобы данную информацию удалили. Если же такового не произошло или администратор вам отказал в удалении, то сохраните скриншоты переписки с ним и всех страниц с оскорбительной информацией и обратитесь в полицию.

Особенно опасным риском является **грумминг** – установление дружеских отношений с ребенком с целью личной встречи, вступления с ним в сексуальные отношения, шантажа и эксплуатации.

Для защиты детей от подобного риска необходимо соблюсти некоторые правила:

- Поддерживайте доверительные отношения с вашим ребенком, чтобы всегда быть в курсе, с кем ребенок общается в сети. Обратите внимание, кого ребенок добавляет к себе «в друзья», с кем предпочитает общаться в сети – с ровесниками или людьми старше себя.

- Объясните ребенку, что нельзя разглашать в интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т. д.), а также пересылать виртуальным знакомым свои фотографии или видео.
- Объясните ребенку, что при общении на ресурсах, требующих регистрации (в чатах, на форумах, через сервисы мгновенного обмена сообщениями, в онлайн-играх), лучше не использовать реальное имя. Помогите ему выбрать ник, не содержащий никакой личной информации.
- Объясните ребенку опасность встречи с незнакомыми людьми из интернета. В сети человек может представиться кем угодно, поэтому на реальную встречу с интернет-другом надо обязательно ходить в сопровождении взрослых.
- Детский познавательный интерес к теме сексуальных отношений между мужчиной и женщиной может активно эксплуатироваться злоумышленниками в интернете. Постарайтесь сами поговорить с ребенком на эту тему. Объясните ему, что нормальные отношения между людьми связаны с доверием, ответственностью и заботой, но в интернете тема любви часто представляется в неправильной, вульгарной форме.
- Важно, чтобы ребенок был вовлечен в любимое дело, увлекался занятиями, соответствующими его возрасту, которым он может посвящать свободное время.

*Риск пятый - неконтролируемые покупки.*

Не смотря на то, что покупки через Интернет пока еще являются экзотикой для большинства из нас, однако недалек тот час, когда эта угроза может стать весьма актуальной. Необходимо объяснить ребенку, что любые покупки, совершаемые в Интернете или по мобильному телефону, должны осуществляться взрослым, либо осуществляться с его разрешения. Всегда совместно принимайте решение о том, стоит ли воспользоваться теми или иными услугами, предлагаемыми в интернете. Кроме того, по незнанию, неопытности, под воздействием рекламы ребенок может совершить покупки с помощью счета сотовой связи, поэтому в сотрудничестве с оператором установите необходимые блокировки для телефона, сообщений SMS или ограничения расходов в мобильном телефоне ребенка.

И, конечно же, не оставляйте в свободном для ребенка доступе банковские карты и платежные данные, воспользовавшись которыми ребенок может самостоятельно совершать покупки.

*Риск шестой - интернет-зависимость.*

Интернет-зависимость – навязчивое желание войти в интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из интернета, будучи онлайн. Выделяют:

- Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации;
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);
- Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;
- Навязчивое желание потратить деньги – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянное участие в интернет-аукционах;
- Пристрастие к просмотру фильмов через интернет;

- Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Практически каждый пятый ребенок в России безуспешно пытается уменьшить проводимое в интернете время, часами блуждает в интернете без особой цели и чувствует себя дискомфортно, когда не имеет к нему доступа. В 10% случаев дети пренебрегают семьей, друзьями или школой, не спят или не едят из-за интернета.

Исследование стратегий родительского контроля выявило неутешительные закономерности: интернет-зависимость лишь немного ниже у тех, кому родители запрещают что-то делать в интернете и не зависит от объяснений, контроля и знания родителей о том, что ребенок делает в интернете. Заметим, что действия родителей гораздо сильнее влияют на частоту пользовательской активности ребенка: дети значительно меньше проводят времени в интернете, если родители запрещают им это, и несколько меньше - если родители объясняют и контролируют их.

Что же делать? В первую очередь, необходимо обратить внимание на возможные *признаки интернет-зависимости у вашего ребенка*.

- Прежде всего, оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.
- Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.
- Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.
- Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо ***придерживаться следующего алгоритма действий:***

- Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.
- Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

- Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.
- Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.
- Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.
- Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.
- В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

Подводя итог, можно прийти к **общим рекомендациям**, как обезопасить своего ребенка при пользовании Интернетом:

- ***Установите компьютер в общей для всей семьи комнате***

В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Обсуждение проблем может стать проще, если компьютер находится в общей комнате. Кроме того, Интернетом можно пользоваться вместе.

- ***Обсуждайте Интернет***

Проявляйте интерес к действиям ребенка и его друзей как в Интернете, так и в реальной жизни. Расскажите ребенку о прекрасных и увлекательных вещах, которые возможны в Интернете, а также о трудностях, с которыми можно столкнуться. Обсудите с ребенком действия, которые необходимо предпринять, если чувствуется неловкость в какой-либо ситуации в Интернете.

- ***Узнайте больше об использовании компьютера***

Если вы сами являетесь пользователем Интернета, вам будет проще определить правильную тактику для детей и помочь им найти в Интернете полезный материал. И тем не менее, постоянно повышайте собственный уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей (например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами). И регулярно знакомьте всех членов вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.

- ***Используйте Интернет вместе***

Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях детей. Просматривая веб-сайты в Интернете вместе, можно также помочь

ребенку оценить значимость найденной информации. Можно добавить любимые сайты в папку «Избранное», чтобы совместно просмотренные ранее веб-сайты можно было открыть одним щелчком мыши.

- ***Договаривайтесь с ребенком о способе и времени использования Интернета***

Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые он может посещать. Это необходимо обсудить с детьми и прийти к определенному решению, которое всех устраивает.

- ***Установите доверительные отношения с ребенком***

Это поможет избежать последствий столкновения ребенка с негативным опытом в Интернете. Положительный эмоциональный контакт ребенка с родителями поможет расположить его к трудному разговору о том, что произошло. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы тоже обеспокоены и хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказывать.

Надеюсь, сегодняшняя беседа поможет вам чувствовать себя а безопасности на просторах интернета и помогать своим детям избегать неприятностей в киберпространстве.

Спасибо за внимание!

Сегодня мы не представляем свою жизнь без компьютера и сети Интернет. В настоящее время ведется множество неоднозначных разговоров о пользе и вреде всемирной сети. Дети и подростки - активные пользователи интернета, ведь он предоставляет подрастающему поколению невероятные возможности для совершения открытий, общения и творчества. Но у любого явления есть свои светлые и темные стороны, и зачастую дети и молодежь в полной мере не осознают все возможные проблемы, с которыми они могут столкнуться в сети. Интернет представляет собой открытое окно в мир, который также принадлежит взрослым и содержит материалы, не подходящие для детей, поэтому с использованием киберпространства связаны определенные риски.

Как должны родители и взрослые помочь детям избежать все возможные неприятности, чтобы сделать их пребывание в интернете более безопасным, научить их ориентироваться во всемирной сети? Простого ответа не существует. Риски могут быть разными в зависимости от возраста и компьютерной грамотности ребенка. Конечно же, отказ от использования этих современных технологий не является решением проблемы защиты детей в онлайн-пространстве. Это все равно что запретить ездить автотранспорту по улицам и придворовым территориям, чтобы дети не попадали в ДТП. Во избежание несчастных случаев нужно лишь научить ребенка быть осторожным, соблюдать определенные правила, быть ответственным пешеходом, следовать положительному примеру взрослых. Аналогично наиболее важной задачей взрослых является предупреждение детей об опасностях Интернета, чтобы они вели себя осторожно, обдуманно. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми все те вопросы, которые могут у них возникнуть при использовании Интернета.

На нашей встрече мы поговорим о возможных рисках, с которыми могут столкнуться наши дети в интернете.

Итак, **риск первый - это безопасность личной информации на собственном компьютере**, что означает защиту от вирусов, вредоносного ПО и постоянное обновление программного обеспечения. Как защитить в этом случае своих детей? Прежде всего, повысить уровень защиты данных. Это можно сделать путем использования настроек фильтра и параметров фильтрации содержимого, которые доступны во многих программах. Кроме того, велика угроза заражения вредоносным ПО. Ведь для его распространения и



проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди них можно отметить не только почту, компакт-диски, дискеты и прочие сменные носители информации или скачанные из Интернет файлы. Например, программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов. Этот метод часто используется хакерами для распространения троянских вирусов. Дети, неискушенные в вопросах социальной инженерии, могут легко попасться на уловки злоумышленника.

*Чтобы избежать риска потерять личную информацию на компьютере, нужно соблюдать достаточно простые правила безопасности:*

- Регулярно обновляйте операционную систему.
- Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно компьютерные игры.
- Используйте антивирусную программу, которая постоянно обновляет свои базы, и еженедельно проверяйте компьютер на наличие вирусов.
- Создавайте резервные копии важных файлов, так называемые, "бэк-апы" (например, на отдельном, только для этого и предназначенном винчестере или usb-накопителе).
- Будьте осторожны при загрузке содержимого в Интернет. Помните: после публикации информации во всемирной сети ее больше невозможно будет контролировать и удалять каждую ее копию.
- Будьте внимательны при загрузке контента из Интернета: при малейшем сомнении откажитесь от "закачки" данных на свой компьютер.
- Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты, от профилей в социальных сетях), но не используйте слишком простые пароли, которые можно легко взломать (даты рождения, номера телефонов и т.п.). Никому не сообщайте пароли!
- При пользовании интернетом на чужом устройстве, не сохраняйте пароли и не забывайте выходить из своего аккаунта в социальной сети, в почте и на других сайтах после завершения работы.
- Объясните все эти правила своим детям!

*Риск второй - разглашение контактных данных.*

В Интернете (чатах, социальных сетях и т.п.) дети могут общаться с другими детьми и заводить новых друзей, что подразумевает обмен определенной личной информацией, по которой можно установить личность ребенка, контактную информацию (полное имя, почтовый адрес и номер телефона), подробности его быта, режима дня и и т.д. Личность человека можно также установить, связав различные типы предоставленных данных (например, название школы, спортивного клуба, места проживания и т.д.). Подобная информация может быть использована в преступных целях.

Поэтому, давая положительный пример своим детям, старайтесь сами соблюдать осторожность при разглашении контактных данных или другой личной информации. Любые отправляемые фотографии или раскрываемые незнакомцу личные сведения могут стать общедоступными в Интернете. Интерактивные дневники могут надолго стать доступными для прочтения широкой общественностью. После публикации в Интернете текста или

фотографии их невозможно контролировать. Их можно легко скопировать во множество разных мест, и их полное удаление может оказаться невозможным.

*Соблюдайте правила безопасности вместе с детьми, обсуждая их необходимость:*

- Обговорите с детьми возможные опасные последствия предоставления личной информации и те ситуации, когда рекомендуется скрывать личную информацию (с учетом возраста и психологической уравновешенности каждого ребенка).
- Помните: никогда не следует сообщать пароли никому, даже давним друзьям. Кроме того, пароль необходимо регулярно менять. Научите этому своих детей.
- Интернет является общественным местом. Перед публикацией любой информации или своих фотографий (а также фотографий других людей) следует помнить, что любой человек в мире сможет получить доступ к этой информации.
- Ребенок должен знать, что в любой момент может поговорить с родителями об отрицательном опыте, полученном в Интернете, понимая, что получит поддержку и помощь от взрослых, а не порицание и наказание.

*Риск третий - это доступ к нежелательному содержанию.*

Это может быть насилие, наркотики, порнография, страницы, подталкивающие к самоубийствам, отказу от приема пищи, убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернет без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера.

Такая информация часто бывает заманчивой и может оказывать сильное психологическое давление на детей и подростков, которые не способны до конца осознать смысл происходящего и отказаться от просмотра и изучения сайтов с подобным содержанием. Влияние подобного рода информации на еще неокрепшую психику детей и подростков непредсказуемо; под впечатлением от таких сайтов дети могут пострадать не только в эмоциональном плане, но также прямой урон может быть нанесен и их физическому здоровью.

Уберечь детей от данной нежелательной информации поможет настройка контентной фильтрации с помощью дополнительных функций антивирусных программ, интернет-браузеров или установки специального программного обеспечения, например, Родительского контроля в Windows Vista или средств Родительского контроля, встроенных в Kaspersky Internet Security.

Если компьютером пользуются и взрослые, то для ребенка лучше создать отдельную учетную запись пользователя, в которой настраивается фильтрация и родительский контроль. При этом вы будете выполнять функции администратора (отдельная учетная запись): вы сможете контролировать системные настройки и устанавливать новое программное обеспечение, ограничивая в таких правах других пользователей компьютера. Не забывайте создавать для работы надежные и защищенные пароли.

Нежелательную информацию можно получить и по электронной почте, поэтому важно настроить почтовый ящик ребенка с помощью фильтрации спама и таким образом предотвратить получение большей части нежелательных сообщений. Еще один безопасный, хотя и очень ограниченный способ использования электронной почты — это настроить параметры так, чтобы ребенок получал сообщения только от указанных адресов. Многие программы электронной почты позволяют блокировать сообщения, отправляемые с определенных адресов электронной почты.

### *Риск четвертый - контакты с незнакомыми людьми.*

С подобными рисками можно столкнуться при общении в чатах, онлайн-мессенджерах (ICQ, Skype, MSN и др.), социальных сетях, на сайтах знакомств, форумах, блогах и т.д. Примерами таких коммуникационных рисков могут быть: кибербуллинг, незаконные контакты (например, груминг), знакомства в сети и встречи с интернет-знакомыми и др. Для детей и молодежи Интернет главным образом является социальной средой, в которой можно не только встречаться с друзьями, но и с незнакомцами. В Интернете пользователя могут обидеть, запугать или даже оскорбить. С появлением киберпространства набирает обороты такое явление, как **кибербуллинг** (bullying, от bully – драчун, задира, грубиян, насильник), обозначающее запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, осуществляемый в виртуальной среде с помощью интернета и мобильного телефона и направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Запугивание в школе обычно заканчивается вместе с занятиями, но в Интернете обидчик может настигнуть свою жертву в любое время. Ведь запугивание или оскорбление в Интернете легко осуществимо с технической точки зрения: для отправки злонамеренного сообщения или публикации оскорбительного текста, доступного широкой аудитории, требуется несколько щелчков мышью. К тому же, в отличие от реального мира, виртуальность дает возможность анонимности и обеспечивает низкую вероятность наказания.

Основной площадкой для кибербуллинга в последнее время являются социальные сети. В них можно оскорблять человека не только с помощью сообщений – нередки случаи, когда страницу жертвы взламывают (или создают поддельную на ее имя), где размещают лживый и унижительный контент. И зачастую дети полагают, что если сообщить об этом родителям, это только усугубит ситуацию, что в итоге поддерживает ситуацию запугивания.

Даже если ребенок не сталкивался с оскорблениями в Интернете, но ему нравится общаться через Интернет, такие риски необходимо обсудить заранее и ему необходимо дать совет относительно действий, которые следует предпринять при причинении беспокойства. Прежде всего, ребенок должен понимать, что в Интернете, как и в реальной жизни, каждый человек имеет право на уважительное отношение, поэтому запрещается клеветать или оскорблять других пользователей. Объясните детям, что при общении в интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слышать. Некоторые действия, для которых потребовалось несколько щелчков мыши, очень сложно отменить, и дети могут не понять, насколько серьезной может стать ситуация. А ведь при необходимости анонимных пользователей можно отследить.

В случае, если ваш ребенок лично столкнулся с "негативным собеседником", нужно объяснить, что общение можно прервать, закрыв чат, клиент электронной почты или даже выключив компьютер. Возможно стоит вообще покинуть данный ресурс, удалив оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Ребенок должен понять, что общение с подобными людьми нельзя продолжать (читать и отвечать на оскорбительные сообщения и письма), но тем не менее, если злонамеренные сообщения являются нарушением закона (преступлением против личности), то их необходимо сохранить и показать взрослым. Кроме того, можно настроить параметры программы работы с электронной почтой так, чтобы сообщения от определенного отправителя поступали в отдельную папку. В этом случае ребенку не придется их читать, а у вас будет достаточно материалов для дальнейших действий. Если же вы сами обнаружили материалы, оскорбляющие вас или ваших детей, обратитесь к администратору сайта (модератору чата), чтобы данную информацию удалили. Если же такового не произошло или администратор вам

отказал в удалении, то сохраните скриншоты переписки с ним и всех страниц с оскорбительной информацией и обратитесь в полицию.

Особенно опасным риском является *грумминг* – установление дружеских отношений с ребенком с целью личной встречи, вступления с ним в сексуальные отношения, шантажа и эксплуатации.

Для защиты детей от подобного риска необходимо соблюсти некоторые правила:

- Поддерживайте доверительные отношения с вашим ребенком, чтобы всегда быть в курсе, с кем ребенок общается в сети. Обратите внимание, кого ребенок добавляет к себе «в друзья», с кем предпочитает общаться в сети – с ровесниками или людьми старше себя.
- Объясните ребенку, что нельзя разглашать в интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т. д.), а также пересылать виртуальным знакомым свои фотографии или видео.
- Объясните ребенку, что при общении на ресурсах, требующих регистрации (в чатах, на форумах, через сервисы мгновенного обмена сообщениями, в онлайн-играх), лучше не использовать реальное имя. Помогите ему выбрать ник, не содержащий никакой личной информации.
- Объясните ребенку опасность встречи с незнакомыми людьми из интернета. В сети человек может представиться кем угодно, поэтому на реальную встречу с интернет-другом надо обязательно ходить в сопровождении взрослых.
- Детский познавательный интерес к теме сексуальных отношений между мужчиной и женщиной может активно эксплуатироваться злоумышленниками в интернете. Постарайтесь сами поговорить с ребенком на эту тему. Объясните ему, что нормальные отношения между людьми связаны с доверием, ответственностью и заботой, но в интернете тема любви часто представляется в неправильной, вульгарной форме.
- Важно, чтобы ребенок был вовлечен в любимое дело, увлекался занятиями, соответствующими его возрасту, которым он может посвящать свободное время.

#### *Риск пятый - неконтролируемые покупки.*

Не смотря на то, что покупки через Интернет пока еще являются экзотикой для большинства из нас, однако недалек тот час, когда эта угроза может стать весьма актуальной. Необходимо объяснить ребенку, что любые покупки, совершаемые в Интернете или по мобильному телефону, должны осуществляться взрослым, либо осуществляться с его разрешения. Всегда совместно принимайте решение о том, стоит ли воспользоваться теми или иными услугами, предлагаемыми в интернете. Кроме того, по незнанию, неопытности, под воздействием рекламы ребенок может совершить покупки с помощью счета сотовой связи, поэтому в сотрудничестве с оператором установите необходимые блокировки для телефона, сообщений SMS или ограничения расходов в мобильном телефоне ребенка.

И, конечно же, не оставляйте в свободном для ребенка доступе банковские карты и платежные данные, воспользовавшись которыми ребенок может самостоятельно совершать покупки.

#### *Риск шестой - интернет-зависимость.*

Интернет-зависимость – навязчивое желание войти в интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из интернета, будучи онлайн. Выделяют:

- Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации;
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);
- Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;
- Навязчивое желание потратить деньги – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянное участие в интернет-аукционах;
- Пристрастие к просмотру фильмов через интернет;
- Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Практически каждый пятый ребенок в России безуспешно пытается уменьшить проводимое в интернете время, часами блуждает в интернете без особой цели и чувствует себя дискомфортно, когда не имеет к нему доступа. В 10% случаев дети пренебрегают семьей, друзьями или школой, не спят или не едят из-за интернета.

Исследование стратегий родительского контроля выявило неутешительные закономерности: интернет-зависимость лишь немного ниже у тех, кому родители запрещают что-то делать в интернете и не зависит от объяснений, контроля и знания родителей о том, что ребенок делает в интернете. Заметим, что действия родителей гораздо сильнее влияют на частоту пользовательской активности ребенка: дети значительно меньше проводят времени в интернете, если родители запрещают им это, и несколько меньше - если родители объясняют и контролируют их.

Что же делать? В первую очередь, необходимо обратить внимание на возможные *признаки интернет-зависимости у вашего ребенка*.

- Прежде всего, оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.
- Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.
- Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.
- Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте,

нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо ***придерживаться следующего алгоритма действий:***

- Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.
- Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.
- Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.
- Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.
- Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.
- Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.
- В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

Подводя итог, можно прийти к **общим рекомендациям**, как обезопасить своего ребенка при пользовании Интернетом:

- ***Установите компьютер в общей для всей семьи комнате***

В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Обсуждение проблем может стать проще, если компьютер находится в общей комнате. Кроме того, Интернетом можно пользоваться вместе.

- ***Обсуждайте Интернет***

Проявляйте интерес к действиям ребенка и его друзей как в Интернете, так и в реальной жизни. Расскажите ребенку о прекрасных и увлекательных вещах, которые возможны в Интернете, а также о трудностях, с которыми можно столкнуться. Обсудите с ребенком действия, которые необходимо предпринять, если чувствуется неловкость в какой-либо ситуации в Интернете.

- ***Узнайте больше об использовании компьютера***

Если вы сами являетесь пользователем Интернета, вам будет проще определить правильную тактику для детей и помочь им найти в Интернете полезный материал. И тем не менее, постоянно повышайте собственный уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей (например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами). И регулярно знакомьте всех членов вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.

- ***Используйте Интернет вместе***

Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях детей. Просматривая веб-сайты в Интернете вместе, можно также помочь ребенку оценить значимость найденной информации. Можно добавить любимые сайты в папку «Избранное», чтобы совместно просмотренные ранее веб-сайты можно было открыть одним щелчком мыши.

- ***Договаривайтесь с ребенком о способе и времени использования Интернета***

Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые он может посещать. Это необходимо обсудить с детьми и прийти к определенному решению, которое всех устраивает.

- ***Установите доверительные отношения с ребенком***

Это поможет избежать последствий столкновения ребенка с негативным опытом в Интернете. Положительный эмоциональный контакт ребенка с родителями поможет расположить его к трудному разговору о том, что произошло. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы тоже обеспокоены и хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказывать.

Надеюсь, сегодняшняя беседа поможет вам чувствовать себя а безопасности на просторах интернета и помогать своим детям избегать неприятностей в киберпространстве.

Спасибо за внимание!

## **6 класс**

### **Обучающий семинар в рамках педвсесоуча по теме «Как услышать подростка»**

**Цель:** повышение уровня родительской компетенции, обучение навыкам конструктивного взаимодействия с подростком.

Здравствуйтесь уважаемые родители. Сегодня мы продолжим с вами разговор о наших детях- подростках. Как ещё называют этот возраст. (родители называют «переходный», «трудный», «критический» возраст)

Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости.

А что понимаете Вы под этими фразами.

Закончите фразу:

Переходный потому что...

Трудный потому что...

Критический возраст потому что...

Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в “ершистых”, неуправляемых, зачастую грубых. Взрослым становится очень трудно найти правильную линию поведения по

отношению к подростку. Как это сделать? Как понять своего ребенка? И с какой проблемой Вы сталкиваетесь прежде всего. ( в беседе называются проблемы, связанные с общением). Именно этой проблеме будет посвящена наша сегодняшняя встреча. Объявляется тема «Как услышать подростка»

Мы не будем с вами искать правильные или определять неправильные приемы воспитания (такой традиции вообще не существует, т.к. все зависит от обстоятельств и то, что хорошо в одном случае, в другом окажется вредно). Мы поговорим об эффективных формах общения.

На прошлом родительском собрании мы познакомились с физиологическими, психологическими и мировоззренческими изменениями подростка. Дети переживают этот период по-разному: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в одном, и в другом случае детям нужна поддержка, внимание и забота. Они должны ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые у них возникают.

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие.

#### **Статистика, которую вы, родители, должны знать:**

- Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
- В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.
- 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.
- 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.
- Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
- В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости.
- Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
- Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников, компании дворовых ребят.

Сегодняшний подросток особый - у него тонкий душевный мир в силу разных причин:

- не хватает внимания со стороны родителей (особенно мамы);
- доступность большого количества информации, в том числе и негативной;
- экономические и социальные проблемы общества.
- низкая стрессоустойчивость самих родителей. Вы сами подвержены этим стрессам. Может быть стоит начать с себя – помочь себе.

Нам порой кажется, что мы знаем, как себя правильно вести со своим ребёнком, и оценить его проблемы. Но без помощи психолога не обойтись. Сегодня у нас присутствует школьный психолог Гайдаренко Людмила. Слово психологу.

Психолог: Уважаемые родители, хотела бы помочь вам определить признаки кризисного состояния в период подросткового возраста. Инструкция: У вас на столе имеется изображение подростка и характеристики. Выберите из предложенных характеристик те признаки которые как вам кажется являются критическим и расположите их справа, а слева те которые можно условно считать критическими.

Характеристики: эмоциональная неустойчивость, резкие колебания настроения, самостоятельность, независимость, желание привлечь к себе внимание, злоба, протест, желание вызвать к себе сочувствие, чрезмерная самоуверенность, ранимость, неуверенность в



себе, развязность в поведении, жестокость, уход в себя, неопрятный внешний вид, конфликты с близкими, снижение успеваемости, отсутствие друзей, наличие страхов.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства. Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли»: я хочу есть, я люблю это делать, я чувствую усталость, я беспокоюсь и т.д.

Это реальные, ясные и конкретные обращения человека к самому себе, за которыми стоят наши реальные потребности. Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «я – высказывания» в разговоре превращаются в «ты – высказывания» (вместо «я хочу спать» - «тебе пора выключить свет», вместо «мне неприятно» - «ты плохой»). Превращение «я – высказываний» в «ты – высказывания» становятся часто одним из «барьеров общения».

Самое опасное при этом состоит в том, что ответственность перекладывается на собеседника, которому приписываются действия, желания, мотивы, на самом деле отсутствующие. Произнося фразу: «Надень шарф, сегодня холодная погода», - взрослый может иметь в виду: «Я тебя люблю и беспокоюсь о тебе, хочу, чтобы ты был здоров», а ребенок может услышать: «Ты еще мал и беспомощен» или: «Без моего руководства ты не можешь сделать и шагу». Сама многозначность «ты – высказываний» дает простор различным толкованиям и интерпретациям. Реакция собеседника, объяснившего наши намерения со своей точки зрения не так, как мы ожидали, кажется не адекватной, за ней, с нашей точки зрения, стоит лишь вредность, желание настоять на своем, самодурство, с которым необходимо бороться.

Непонимание при этом накапливается, и последствия могут быть самыми серьезными. Как видите, овладеть умением «я – высказываний» достаточно важно.

«Я – высказывания» обычно включают три компонента:

- описание ситуации;
- называние своих чувств в этой ситуации;
- называние причин этого чувства.

**Это может выглядеть примерно так:**

- «Когда я вижу, что ...» или «Когда происходит ...», «Когда я сталкиваюсь с ...».
- «Я чувствую ...» или «Я не знаю как реагировать ...», «У меня возникает проблема ...».
- «Потому что ...» или «В связи с этим...».

Каждому участнику тренинга выдается карточка с написанными фразами в форме «ты – высказываний».

Я предлагаю потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «я – высказываний». Попробуйте предложить свои варианты преобразования «ты – высказываний» в «я – высказывания».

Родители получают карточки и работают с ними. Фразы следующие:

<b>«Ты – высказывания»</b>	<b>Возможные варианты «я – высказываний»</b>
Где ты был?	<i>Я беспокоюсь о тебе, потому что ...</i>
Ты выполнил домашнее задание?	<i>Мне бы хотелось знать, что все уроки уже выполнены.</i>
Сейчас 10 часов вечера а ты до сих пор не сделал математику.	<i>Когда я вижу, что к 22.00 домашнее задание по математике не выполнено, я начинаю беспокоиться, что ты получишь очередную</i>

	<i>двойку и в конце четверти не будешь аттестован. В связи с этим, прошу показывать задание по математике в 20.00.</i>
Почему ты не здороваешься, когда приходишь домой?	<i>Мне хотелось бы слышать приветствие, потому что иначе у меня возникает чувство, что мной пренебрегают.</i>
Когда ты вернешься домой?	<i>Я беспокоюсь о тебе, и для меня очень важно знать, что ты доберешься домой в полной безопасности.</i>
Почему у тебя в комнате такой беспорядок?	<i>Мне было бы приятно осознавать, что у меня очень аккуратный сын.</i>

Давайте посмотрим, что у вас получилось. Я прошу по желанию зачитывать карточку и озвучивать предложенный вами вариант «я – высказывания».

Вы только что попробовали использовать одну из техник активного слушания. Убедились в том, как это не просто. Увидели, что вам хочется задать другие вопросы и прокомментировать и оценить ситуацию. Что ж, это совершенно нормально. Давайте теперь попробуем ответить себе на такой вопрос: «Что может дать нам техника активного слушания для общения с ребенком?»

Возможно, многим из вас показалось, что предложенная техника является искусственной, неестественной для нашей среды. Однако же навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, они перестанут быть «техникой», а станут искусством.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Готовы ли вы использовать технику активного слушания, и какие вы ожидаете изменения в общении со своим ребенком?» Давайте рассмотрим конкретные ситуации.

Ситуация 1 «После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребёнка. Они говорят о том, сто с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ребёнок спокойно отвечает «Значит, пойду работать» Как поступить в этой ситуации?»

Ситуация 2 Родители подарили деньги своему ребёнку с определённой целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось Родители были возмущены, а в свой адрес ребёнок услышал много гневных слов. В конце концов он хлопнул дверью и ушёл из дома. Оцените ситуацию.

### **Тест «Какие у вас отношения с вашим ребенком?»**

**Инструкция:** родителям предлагается ответить на вопросы теста, выбрав один из предложенных вариантов ответа.

#### **1. Вы знаете, с кем дружит ваш ребенок?**

- А). Да, он мне рассказывает о своих друзьях (1 балл).
- Б). Мы знакомы с друзьями ребенка и часто видим их дома (2 балла).
- В). Думаю, это личное дело ребенка – друзей он должен выбирать сам (0 баллов).

#### **2. Если вы узнаете, что ребенок общается со сверстниками с плохой репутацией, как вы поступите?**

- А). Скажу, что не в восторге от такого общения, но выскажу свое доверие ребенку и уверенность в том, что он не последует примеру своих друзей (2 балла).

Б). Запрещу общение (1 балл).

В). Думаю, решение должен принять ребенок, а родителям лучше не влезать (0 балла).

**3. Если на вашего ребенка будет жаловаться кто-то из родителей одноклассника, как вы поступите?**

А). Сделаю очную ставку – и все выясним в присутствии детей и родителей (2 балла).

Б). Родителям отвечу, что мой ребенок не мог сделать ничего плохого, а дома устрою ребенку допрос и в случае необходимости сильно накажу (1 балл).

В). Заставлю ребенка извиниться (0 баллов).

**4. Знаете ли вы, чем увлекается ваш ребенок?**

А). Знаю, но не разделяю его интересы (1 балл) .

Б). Догадываюсь, но не считаю нужным обсуждать с ним эту тему (0 баллов).

В). Конечно же, и всячески помогаю ему в его хобби (2 балла).

**5. Как вы контролируете, чем ребенок занимается в свободное время?**

А). Мы с ним всегда обсуждаем его планы (2 балла).

Б). Что-то он рассказывает, а что-то узнаю, наблюдая за ребенком и осматривая его вещи (1 балл)

В). Ребенок должен расти самостоятельным – я обсуждаю с ним лишь проблемы, которые у него возникают (0 баллов).

**6. Какое самое ужасное наказание для вашего ребенка?**

А). Мы перестаем с ним общаться на какое-то время (0 баллов).

Б). Мы заставляем его исправить все созданные проблемы самостоятельно (2 балла).

В). Он лишается любых развлечений и карманных денег (1 балл).

**7. На какие темы вы никогда не общаетесь с ребенком?**

А). Таких тем нет (2 балла).

Б). На тему секса и отношений с противоположным полом (1 балл).

В). На тему денег (0 баллов).

**8. Что больше всего может вас расстроить?**

А). Плохие оценки ребенка (0 баллов).

Б). Аморальный поступок ребенка (2 балла).

В). Вредные привычки ребенка (1 балл).

Сами оцените результаты.

**Результаты теста:**

**0-4 баллов.** У вас очень натянутые отношения с ребенком: вы имеете очень плохое представление о том, чем живет ваш ребенок, какие у него интересы, а главное – проблемы и переживания. К сожалению, все свои проблемы ребенок пытается решать без участия родителей. Он уверен, что вы не поймете его и не пойдете на встречу. Чтобы улучшить столь неблагоприятную психологическую атмосферу в вашей семье, постарайтесь начать с малого: хотя бы раз попробовать поговорить с ребенком по душам.

**5-10 баллов.** Несмотря на то, что вы заботитесь о своем ребенке и всячески стараетесь его поддерживать, все же в общении со своим чадом вы держите некую дистанцию. Поэтому у ребенка есть от вас немало секретов, но они достаточно безобидны, потому как о серьезных трудностях он предпочитает вам всегда рассказывать. Совет: постарайтесь больше интересоваться кругом общения и увлечениями своего ребенка, чтобы лучше понимать, как выстраивать с ним дружеский диалог.

**11-16 баллов.** Вам можно только позавидовать. Для своего ребенка вы значите очень многое: вы – и друг, и советчик, и любящий родитель, и помощник. В любых жизненных ситуациях, будь то радости или проблемы, ребенок предпочитает делиться в первую очередь именно с вами. Ему очень важно услышать ваше мнение, более того – он всегда ценит ваши советы и часто с вами соглашается. Вы с ребенком – единомышленники, у вас очень схожи

жизненные ценности и даже черты характера. Ребенку же важно понимать, что вы гордитесь им, поэтому не стесняйтесь при каждой возможности восхищаться им и хвалить за достижения.

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие.

#### **«Быль о Золотом Ключике»**

У родителей в руках находится поистине золотой ключик – ключик от детского сердца, ключик от души ребёнка. Как легко выронить этот ключик и перестать понимать собственного ребёнка. Как трудно подобрать ключик к детскому сердцу и душе ребёнка. Родители, внимание! Это – не сказка. Это «Быль о золотом ключике». Быль, которая происходит с вами и вашим ребёнком здесь и сейчас.

**Просто мысль:** Золотой ключик к детскому сердцу и душе ребёнка, подобранный родителями своевременно и правильно – это ключ к пониманию того, что происходит с ребёнком и вокруг него.

**Почти философская рассуждалка:** Незнания родителей не освобождают их от ответственности. От их родительской ответственности за растущего человека. Однако, знания не освобождают родителей от ответственности тем более.

**Просто призыв:** Родители! Так и знайте! Никто мешает вам знать, что происходит с вашим ребёнком и вокруг него.

**Просто пожелание:** Смотрите во все глаза, уважаемые родители! Слушайте во все уши! Чувствуйте во все чувства! Предвосхищайте и предвидьте во всё своё родительское предвидение! И действуйте во всё своё разумное и продуманное родительское действие!

**Просто пожелание:** Желаю вам правильно подобрать ключик к своему ребёнку и, никогда не выпускать сей драгоценный предмет из собственных рук.

И пусть этот ключ станет символом ключа от души Вашего ребёнка. Спасибо!

## **Родительский всеобуч 6-8 класс**

### **Тема: «Преодоление трудного поведения. Стратегии взаимодействия с подростками».**

- **Мини-тест на знание своего ребенка.**

**Цель:** Установить, насколько хорошо родитель знает своего ребенка, установить актуальность темы занятия.

Что мы знаем о наших детях, кроме того, что они у нас самые лучшие, тихие и честные? Сидят тихо у компьютера, играют. По подворотням не шатаются, спиртное и наркоту не употребляют. А что там у них в душе? С кем они дружат и дружат ли вообще? И где эти друзья? Чем дышат? О чем мечтают? Что слушают, смотрят, читают и читают ли вообще?

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

#### **Устное тестирование:**

- Рождение вашего ребёнка было желанным?
- Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
- Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
- Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
- Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

- Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
- Вы в курсе его влюбленности, симпатиях?

10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?

13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?

14. Вы первым идёте на примирение, разговор?

15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

#### **Мини-лекция по теме**

#### **Что может стать причиной трудного поведения ребенка?**

- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут повод обратить на себя внимание.
- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечают в качестве причин трудного поведения, конфликтного поведения ребенка в семье.
- Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к агрессивному поведению.
- Причиной такого поведения может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.
- Подростки, могут быть очень восприимчивы и нестабильны, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.
- Причиной может быть чувство вины, страха.

Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением. Уже само это поведение – призыв – обратит внимание! Со мной что-то происходит.

#### **Первая причина и самая основная - непонимание**

Основная причина – это глубокое чувство непонимания и одиночества человека.

**Трудное и конфликтное поведение** – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих.

Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они так глухи, что сыну пришлось конфликтовать, агрессивировать, чтобы они услышали его крик о помощи? Опыт показывает, что трудности с ребенком чаще случаются в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. "Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями". Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков – они всегда правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно это было так давно, что уже и не важно. А вместо понимания и сочувствия можно услышать: "Мне бы твои проблемы, вот где денег достать?" – это

пройдет!" Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание. Упрекая его, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его даже на опасный для жизни поступок.

**РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ:** если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это, кстати проще, чем заставить замолчать другого), сознавая свою правоту. Ведь ваша задача по сути в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок взрослеет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен.

#### **Существует несколько советов для родителей (памятка):**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнешь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому мой совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

#### **"Молитвы любящего родителя" (С.Соловейчик):**

"Каждое утро взываю к тому лучшему, что есть во мне: "Мне послан ребенок; это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть. Он также привязан к жизни, как и я, это нас объединяет - мы есть, мы живые люди. Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и потому он другой, как и все люди; я его принимаю как всякого другого человека.

Я принимаю ребенка, я охраняю его, я понимаю, терплю, принимаю, прощаю. Я не применяю силу к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю.

Я люблю его, и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить".

#### **Упражнение «Я – родитель»**

В этом упражнении участвуют дети и родители. Суть в том, чтобы ребенок выписал на листке бумаги все обязанности родителей. После этого у родителя будет возможность проанализировать, реально ли ребенок воспринимает и понимает все задачи, которые стоят перед взрослым. Родителям же следует

сделать тоже самое, написать все задачи, которые стоят перед ребенком. Лучше, если и родитель, и ребенок укажет удобное время для конкретной задачи. Положительным результатом будет то, если родители точно опишут примерный день ребенка. А ребенок, в свою очередь, среди основных задач укажет и время общения с ребенком, время, проведенного с семьей. Если ребенок этого не сделал, а ограничился только указанием домашних дел и работы, стоит отметить, что ему явно не хватает времени, проведенного с родителями. Тогда родителю необходимо скорректировать работу ребенка и обязательно упомянуть: «А время для тебя?».

### **Упражнение «Конфликт».**

В этом упражнении родителям раздаются заранее проведенная с детьми работа. На листочках дети указали понятие слова «конфликт», отчего возникают конфликты в семье, мини-сочинение на тему «Легко ли быть учеником?». В сочинениях дети обычно указывают то, что их беспокоит, поэтому родители смогут увидеть, с чем приходится сталкиваться их детям. Еще одним вопросом для детей является вопрос о способах решения конфликтов. Здесь можно увидеть, насколько дети готовы решать конфликт и что им по-настоящему нужно при возникновении конфликтной ситуации. Далее родителям предоставляется тестирование детей с вопросами «Почему я злюсь? Что может меня разозлить?», «Хватает ли мне времени на все мои дела?», «Что я говорю, когда злюсь?», «Чего мне хочется, когда мне плохо, когда я злюсь?». Из ответов на эти вопросы можно увидеть конфликт глазами ребенка. Проанализировав вместе работы детей можно выстроить индивидуальные планы работы с детьми в конфликтных ситуациях. Родителям предлагается выполнить анализ и систему работы на листочках, зачитать, обсудить.

## **Родительское собрание 8 класс**

### **«Правовое положение ребёнка в семейном праве. Права и обязанности несовершеннолетних детей и подростков»**

*«Счастье всего мира не стоит  
одной слезы на щеке невинного ребёнка.»  
Ф.М. Достоевский*

**Цель:** познакомить родителей с основными правами ребёнка, правами и обязанностями родителей по воспитанию детей

**Задачи:**

- пополнить знания родителей о воспитании детей общедоступными сведениями;
- довести до родителей истину, что право и обязанность воспитания детей принадлежит им; оказывать помощь в разумном выстраивании отношений с ребёнком.

### **Ход собрания:**

**Классный руководитель:**

Добрый день, уважаемые родители! Это мероприятие я хочу начать с таких строк:  
Ваша задача – определить, о каком праве идет речь.  
Свидетельство о рождении - Что за документ?  
Лишь появится ребёнок, и дышать начнёт едва  
Он имеет право жить, развиваться и дружить;  
Иметь уютный, теплый дом,  
Видеть тихий мирный сон.  
Врачей помощь получать,  
Обучаться, отдыхать,

Быть весёлым и здоровым,  
Восхищаться чем-то новым.  
И любить и быть любим:  
Он на свете не один!

Я благодарна вам за то, что вы пришли на эту встречу. Рассчитываю на вашу помощь и поддержку, на взаимопонимание. Уверена, что наше сотрудничество будет успешным. Сегодня мы с вами обсудим очень важную и актуальную проблему, связанную с защитой прав и достоинств наших детей, а также рассмотрим наши права и обязанности как родителей по отношению к детям. Мы говорим о правах детей. И сейчас из «волшебного сундучка» вы будете доставать предметы, символизирующие права ребенка? О каком праве он напоминает? (О праве на имя). Сердце - Какое право может обозначать сердце?

(О праве на заботу и любовь). Дом - О каком праве он напоминает? (О праве на дом). Конверт - О чём напоминает конверт? (Никто не имеет право читать чужие письма и подглядывать). Учебник - О каком праве напомнил вам букварь (О праве на образование).

Первые жизненные уроки ребёнок получает в семье. Его первые учителя и воспитатели - отец и мать. Давно установлено, что для ребёнка общие семейные повседневные радости и огорчения, успехи и неудачи - это источник, рождающий доброту и чуткость, заботливое отношение к людям. Семья даёт ребёнку первые представления о добре и зле, о нормах нравственности, о правилах общежития, первые трудовые навыки. Именно в семье складываются жизненные планы и идеалы человека.

**XXI век** — Век ребенка.

**20 ноября** — Всемирный день прав ребенка.

**10 декабря** — День прав человека. Именно поэтому я бы хотела с вами поговорить о правах наших детей, о наших правах и обязанностях.

Поскольку первое практическое знакомство детей с нравственно-правовыми понятиями начинается в семье, а родители - гаранты прав ребенка в школьном возрасте, мы и говорим сегодня о том, какие права имеет Ваш ребенок.

Именно родители отвечают за воспитание и образование детей, именно на родителях лежит ответственность за здоровье, духовное и нравственное развитие ребенка. - Что же нужно сделать вам, родителям, чтобы воспитать достойного человека? Предлагаю разделить на группы по 3-5 человек, написать ответы и вывести собственную формулу «родительской любви».

(Компоненты вывешиваются на магнитную доску, каждая команда добавляет что-то в эту открытую формулу).

Обсуждаются предполагаемые ответы и выводится формула

**Формула родительской любви =самопожертвование+ежедневная забота+ родительская мудрость+ создание благоприятной радостной атмосферы в семье**

Смотрите, как много мы должны дать своим детям. Мы же любим их.

О том, какими должны быть родители, в шутку, от имени детей, написал современный поэт Марк Шварц:

Если вы родители – Ласкатели, Хвалители.

Если вы родители – Прощатели, Любители.

Если Разрешители, Купители, Дарители,

Тогда вы не родители, а просто Восхитители!

А если вы родители – Ворчателы, Сердителы.

Если вы родители – Ругатели, Стыдители,

Гулять не отпускателы, Собакозапретители,

То знаете, родители, Вы просто – Крокодители!

Сейчас, когда идёт становление характера у детей – школьников, особенно необходимо им ваше внимание. Многого начинает меняться в их жизни и поведении. И что за ним кроется? Обратимся за помощью к психологу.

Психолог:

Воспитание детей – старейшее из человеческих дел. Зависит оно от трех переменных: взрослые, дети и отношения между ними. Домашнее воспитание – это задача с тремя неизвестными.



Одной из причин неблагополучия во всех сферах нашей жизни является бездуховность подрастающего поколения. Она влечет за собой нежелание некоторой части молодых людей честно трудиться и зачастую приводит их на путь совершения преступлений. Многие родители заблуждаются, считая, что центром воспитания является школа. Это не так. Социологические исследования показывают, что на воспитание ребенка влияют: Семья – 50%, СМИ – 30%, школа – 10%, улица – 10%.

К сожалению, у нас есть родители, которые уклоняются от своих прямых обязанностей. На родительские собрания ходят в основном женщины. Мужского влияния на сыновей и дочерей не хватает и в школе и в семье. А ведь главная задача нашего общества – вернуть ребенку родителей, ведь успех воспитания зависит в основном от семьи. Порой трудно понять тех, кто после рождения ребенка, переложив его воспитание на бабушкины плечи, продолжает жить так, будто бы ничего в собственной жизни не изменилось. Зачем вообще ребенок, если он не становится главным содержанием наших мыслей и чувств. Любая женщина знает, что порой приходится пользоваться дистанционным управлением. Кто из нас не слышал телефонных переговоров работающих мам со своими детьми: помой руки, разогрей обед, садись делать уроки. Печальная необходимость, но объяснимая и простибельная. И невозможно понять ни мужчин, ни женщин, знающих, что дома в одиночестве пребывает их сын или дочь и, тем не менее, не спешащих домой. Ребенок не может быть дополнением к жизни.

Из самых лучших побуждений взрослые, порой, забывают, что ребенок имеет чувство собственного достоинства, гордость, что у него есть свое мнение, которое он хочет отстаивать. А мы говорим, что это упрямство. Вместо того, чтобы убедить ребенка, мы командуем и требуем исполнения. Но дети не согласны. Ребенок обязательно должен понять, что от него хотят и должен чувствовать, что его мнение не безразлично, что его понимают и принимают, что с ним считаются. Конвенция о правах ребенка признает за каждым ребенком право свободно выражать свое мнение. (Статья 13.). А государства-участники уважают это право каждого ребенка. (Статья 14.).

Нередко, якобы заботясь о ребенке, взрослые позволяют себе проявление насилия: физического, психологического, оскорбления.

Это насилие и агрессия не всегда откровенны, они могут быть завуалированы. «Даша, - говорит мама, - иди немедленно завтракать! Сколько тебя ждать! Опоздаешь в школу, а я на работу! Ты руки помыла? Почему тебе обо всем нужно напоминать? Сядь прямо! Что ты копаешься, ешь быстрее!

Психологическое давление, оскорбление, унижение ребенка наносит ему еще больший вред, чем физическое наказание, это тоже унижение и оскорбление. Конвенция о правах ребенка трактует, что государства-участники принимают все необходимые меры с целью защиты ребенка от всех форм физического, психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации со стороны родителей, опекунов. .. (Статья 19.).

Все мы любим своих детей, хотя понимание этого у всех различно.

Сейчас много говорят о правах ребенка, но существует и другая сторона той же проблемы - права родителей. И на наших глазах становится все более актуальным преимущественное право родителей на воспитание своих детей. Как говорил поэт Андрей Дементьев, «сначала выполнять обязанности надо, а уж после предъявлять права».

Права и обязанности родителей отражены в Семейном кодексе РФ (ст. 63 и 64), где говорится, что родители представляют интересы своих детей и защищают эти интересы от возможных нарушений. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном, нравственном развитии своих детей.

Воспитание ребёнка теснейшим образом связано с проблемой сформированности личности родителей. Чтобы воспитать у ребёнка отзывчивость, нравственное отношение к людям, родителям необходимо самим быть на должном уровне. Ведь надо знать ответы на Главные Вопросы:

- Что люди могут делать и чего не могут?
- Что они обязаны делать и чего не обязаны?
- На что они имеют право и на что не имеют?

Без ясного ответа на эти вопросы жизнь превращается в сплошной кошмар и неразбериху.

И люди взялись за решение этих Главных Вопросов в обычных беседах между собой, с помощью различных религий, путем международных переворотов и, к сожалению, в битвах и войнах.

В конце концов, людям удалось решить Главные Вопросы, и на свет появилась Всеобщая декларация прав человека.

Всеобщая декларация прав человека — нужный и полезный документ. Но в нем говорится о людях вообще — и ни слова о детях! А ведь дети нуждаются в особом внимании, в заботе и защите со стороны, как родителей, так и государства.

Именно поэтому в **1989 году 20 ноября** ООН приняла особый документ под названием “Конвенция о правах ребенка”.

**Конвенция** – международное соглашение, как правило, по какому-то специальному вопросу, имеющее обязательную силу для тех государств, которые к нему присоединились (подписали, ратифицировали).

Когда страна подписывает эту Конвенцию, она принимает на себя обязанность предоставления этих прав всем детям без исключения. В соответствии с ней, дети имеют право на особую защиту и помощь. Ребёнок имеет право: на воспитание своими родителями, обеспечение его интересов, всестороннее развитие, уважение его человеческого достоинства.

Уважаемые родители, каждый человек, конечно, имеет свои права, но пользоваться ими может, не нарушая прав другого человека. Уважать права других людей – обязанность каждого человека.

Воспитание детей в семье – это обучение их умению обходиться без родителей. Мы же с вами часто даже не советуемся с ребенком, как он сам хочет разрешить ту или иную ситуацию, не раздумывая, иногда сгоряча, совершаем действия, которые влекут за собой необратимые последствия. Иногда эти последствия влекут за собой правонарушения наших детей.

Права детей закреплены в нормативно-правовых актах: Конституция РФ, Семейный кодекс РФ, Гражданский кодекс РФ, ФЗ «Об образовании РФ».

Статья 7 и статья 8. Все дети имеют право на имя и на приобретение гражданства, а также они имеют право на сохранение своего имени и гражданства.

Статья 9. Все дети имеют право жить со своими родителями, за исключением случаев, когда это невозможно.

Статья 28 и статья 29. Все дети имеют право на получение образования, которое даёт возможность развития личности ребёнка.

Статья 27. Все дети имеют право на достаточно хороший уровень жизни, соответствующий установленным стандартам. Это означает, что дети должны иметь еду, одежду и жильё.

Итак, мы с вами сегодня говорили о наших правах и обязанностях. Давайте прислушаемся к словам В.Г.Белинского: “На родителях, только на родителях лежит священнейшая обязанность сделать своих детей людьми, обязанность же учебных заведений – сделать их учеными, гражданами, членами государства на всех ступенях. Но кто не сделался прежде всего человеком, тот плохой гражданин. Так давайте же вместе будем делать наших детей **людьми...**” Только от совместной деятельности школы и родителей зависит качество воспитания наших детей. Не стоит, конечно, забывать, что основное и самое важное ребенок получает в семье. И от того, насколько комфортно будет ребенку в семье, зависит его физическое и психологическое здоровье.

И сегодняшний разговор хотелось бы закончить стихотворением В.Н. Максимова:

Берегите детей, берегите

Злые чары от них отводите,

Счастье, радость, заботу дарите –

Берегите!

Берегите детей, берегите:

Их жалейте, лелейте, любите

И любить их других научите –

Берегите!

Берегите детей, берегите:

От невзгод и потерь их храните,

Их печали себе заберите –  
Берегите, детей! Берегите!

### **Родительское собрание 9 класс**

#### **«Как помочь подростку адаптироваться к новым жизненным условиям»**

##### **Цель:**

- оказание помощи родителям в актуализации эмоционального состояния родителей по отношению к ГИА;
- анализ психологической готовности выпускников к предстоящим испытаниям;
- выработка основных правил «помощи» детям в период подготовки и сдачи ГИА;
- актуализация основных способов выражения родительских чувств, поддержки ребёнка в ситуации сдачи экзаменов и смены образовательной организации.

##### **Задачи:**

- Обсудить с родителями пути предупреждения возникновения у подростков трудных жизненных ситуаций, связанных с началом получения профессионального образования, адаптацией к новой образовательной организации, сменой места жительства, круга общения, снижением контроля родителей за проведением свободного времени подростков и др.
- Помочь родителям в овладении способами и приёмами оказания психологической помощи подросткам в период подготовки к сдаче ГИА, развитию у подростка качеств, умений и навыков, повышающих эффективность подготовки к проведению ГИА, умений мобилизовать себя в ответственной ситуации, владеть своими эмоциями.

##### **План собрания:**

- Адаптация ребёнка, связанная с началом получения профессионального образования. Теоретические основы проблемы адаптации старших подростков.
- Особенности адаптации детей старшего подросткового возраста к условиям образовательного учреждения нового типа.
- Тестирование родителей.
- Как помочь адаптироваться. Практические советы.
- Как помочь ребёнку успешно сдать ГИА. Выступление психолога.
- Разработка памяток. (Практическая работа)
- Рефлексия.

##### **Ход собрания:**

В современной научной литературе проблема адаптации рассматривается в различных направлениях: биологическом, физиологическом, педагогическом, психологическом, социологическом.

С началом получения ребёнком профессионального образования остро встаёт проблема социальной и психологической адаптации. Встает необходимость личностного роста человека, развития его мировоззренческих позиций и изменений социально-психологических установок.

Механизм социальной адаптации выступает как единый процесс деятельности, общения, самосознания в социальной деятельности человека, когда происходит преобразование его внутреннего мира, реализация скрытых возможностей, помогающих полноценно включиться в процессы социальной адаптации как активности личности. Социальное самосознание личности выступает как механизм социальной адаптации, при которой происходит формирование и осознание своей социальной принадлежности и роли.

Существуют и такие механизмы социальной адаптации личности, как:

- когнитивный включающий все психические процессы, связанные с познанием – ощущение, восприятие, представление, память, мышление и т.д.;

- эмоциональный, включающий в себя различные моральные чувства и эмоциональные состояния;
- поведенческий, предлагающий определенную направленную деятельность человека в социальной практике.

Данный процесс протекает на трех уровнях:

- общество (макросреда) – адаптация личности и социальных слоев к особенностям социально-экономического, политического, духовного и культурного развития общества;
- социальная группа (микросреда) – адаптация человека или, наоборот, несовпадение интересов человека с социальной группой;
- сам индивид (внутренняя адаптация) – стремление достичь гармонии, сбалансированности внутренней позиции ее самооценки с позиции других индивидуумов.

О наличии проблемы детской адаптации обычно сигнализирует ряд признаков:

- ухудшение общего самочувствия ребёнка, частые жалобы на утомляемость, усталость и недомогание;
- проявления психоэмоциональных нарушений: подавленность, раздражительность, тревожность, плаксивость, не мотивированные вспышки гнева или агрессии;
- значительное снижение успеваемости;
- утрата интереса к любимым занятиям, появление склонности к уединению, отсутствие стремления приобрести друзей, систематические негативные отзывы о новых приятелях и одноклассниках;
- отрицательные изменения в поведении в кругу семьи – повышенная конфликтность, склонность к нарушению родительских запретов, пренебрежение семейными нормами и традициями и т.д.

Адаптация детей старшего подросткового возраста к новому учреждению осуществляется при наличии следующих критериев:

- интеграция личности с макро- и микросредой;
- степень реализации внутриличностного потенциала и эмоциональное самочувствие (отсутствие синдрома психоэмоционального напряжения);
- положение, занимаемое индивидом в группе, коллективе, его социальный статус (низкий социальный статус свидетельствует о нарушении социально-психологической адаптации);
- продуктивность и эффективность деятельности;
- эмоциональные переживания человека как субъекта деятельности (отношение к результатам своей деятельности, к самому ее процессу, к успеху или неудаче в ней);
- эмоциональные переживания человека как субъекта межличностного общения (отношение к реальному социальному статусу в группе, удовлетворенности межличностными контактами);
- адекватная самооценка;
- интеграция индивида и среды (отождествление себя с ценностями, традициями, взглядами окружающего социального слоя).

В ходе адаптации осуществляется не только приспособление подростка к новым социальным условиям, но и реализация его потребностей, интересов и стремлений; он входит в новое социальное окружение, становится его полноправным членом, самоутверждается и развивает свою индивидуальность. В результате этого процесса формируются социальные качества общения, поведения и предметной деятельности, принятые в обществе, благодаря которым личность реализует свои стремления, потребности, интересы и может самоопределиться.

Задача родителей - стремиться создать условия, чтобы подросток справлялся с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации, и всячески предупредить и не допускать проявления тяжелой адаптации. А также необходима такая организация жизнедеятельности в новом образовательном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к новому коллективу.

Исходя из анализа различных подходов, под адаптацией понимается процесс приспособления старших подростков к условиям образовательного учреждения. Он проявляется в диалектическом

единстве физиологической адаптации (приспособление организма к новым нагрузкам), психологической адаптации (формирование новых психологических установок и навыков), социальной адаптации (установление оптимального взаимодействия со средой и привыкание к новому коллективу), педагогической адаптации (приспособление к новой системе обучения).

В современной научной литературе границы старшего подросткового определяются двумя стадиями: 13-14 лет, совпадающий в современной школе с обучением детей в 5 – 8 классах 15-17 лет, совпадающий в современной школе со временем обучения детей в 9-11 классах. 15-17 лет еще называют старший школьный возраст или ранняя юность.

Определяющим фактором адаптированности является развитие способностей личности к самосовершенствованию на основе учета ее возрастных особенностей, внутренних ресурсов и возможностей. Поэтому рассмотрим основные новообразования старшего подросткового возраста, а также внутренние ресурсы и возможности старших подростков.

Основной особенностью подросткового возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомио-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис.

Личное новообразование – чувство одиночества, первое глубокое чувство, открытие своего внутреннего мира. Происходит существенное изменение самосознания – повышается значимость собственных ценностей, самооценки, собственных качеств личности. Это перерастает в целостное отношение к себе. Подросток осознает себя принадлежностью мира. Происходит формирование половой принадлежности. Старшие подростки пытаются обратить внимание на собственную непохожесть, уникальность и пытаются подчеркнуть возможными средствами. Многие задумываются о своей карьере. Ставят определенные жизненные цели и пытаются поэтапно их реализовать. Для этого возраста характерно мечтание о будущем и с будущим связаны все переживания. Ведущей деятельностью является учебно-профессиональная.

На образование подросткового кризиса влияют как внешние, так и внутренние факторы. Внешние факторы: постоянный контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, от которых подросток всеми силами стремится освободиться, считая себя достаточно взрослым. Внутренние факторы состоят в привычках и чертах характера, мешающие подростку осуществлять задуманное (внутренние запреты, привычка подчиняться взрослым и др.)

Внутренняя позиция старшего подростка отличается стремлением соответствовать не только уровню требований окружающих, но и собственным требованиям и самооценке. Общение подростка со сверстниками, сравнение себя с другими, интерес к собственной личности, своим способностям, возможностям, их оценке создают благоприятные условия для развития самосознания в этом возрасте.

В первой главе было определено, что уровень социальной адаптации человека определяет его самосознание. Необходимо рассмотреть данное новообразование более подробно.

Механизмом развития самосознания является рефлексия. Это обращенность сознания человека на себя, способность и готовность к самоанализу, самооценке, самоконтролю, самопрогнозу своего поведения и деятельности в группе, обществе.

В старшем подростковом возрасте рефлексивный анализ весьма самокритичен, учащиеся переживают наличие у себя отрицательных черт, считают, что они сами виноваты во всех сложностях, возникающих у них в общении с другими людьми, хотят исправить собственные недостатки.

Представление такого рода имеют существенное значение в процессе самовоспитания, ибо, анализируя себя в общении с другими, человек начинает понимать свойства своего характера, в том числе и негативные.

Еще одной характеристикой, отражающей особенности самосознания в подростковом возрасте, выступает социально-психологическая адаптация, т.е. из параметров, отражающих развитие личности и самосознания, могут выступать такие характеристики, которые связаны с ее адаптивной деятельностью.

Зависимость уровня социально-психологической адаптации подростков от степени самооценки, уровня тревожности и умения сознательно ставить перед собой достаточно высокие цели с последующими целенаправленными усилиями по их достижению.

В связи с этим следует отметить, что способность ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня, «способность к целеполаганию», существует у подростков благодаря

возникновению особого комплекса потребностей, выражающихся в стремлении выйти за рамки учебного заведения и приобщиться к деятельности взрослых. Если же все переживания, интересы, стремления подростка остаются сосредоточенными на проблемах сугубо школьной жизни – уроках, отметках, и прочем. Здесь можно говорить об определенном нарушении в развитии личности, задержке развития, о том, что подросток не подготовлен к переходу на новую возрастную ступень и соответственно о возможных проблемах социальной адаптации.

При резкой смене критериев оценок, при потере привычного статуса в группе сверстников возникают сдвиги в области самооценки, отношения к себе, происходит как бы разрыв преемственности в становлении идентичности, в сфере основных переживаний человека, связанных с осознанием самого себя. Часто это ведет к развитию разного рода защитных механизмов, которые позволяют человеку сохранять привычную высокую самооценку, привычное отношение к себе за счет искажения субъективного восприятия действительности и самого себя. Это выражается внешне в неадекватном поведении, в снижении конструктивности поведения, в возникновении аффективных реакций, а также чувства подавленности, депрессии и прочих самых разных проявлениях. Возникает то, что принято называть социальной дезадаптацией.

Говоря о влиянии самооценки подростка на уровень его социально-психологической адаптированности, необходимо отметить, что негативная самооценка влияет на их общий жизненный тонус. Подростки чутко улавливают отношение к ним взрослых, оценка которых оказывает большое влияние, активно формируя самооценку растущего человека. У подростков с негативной самооценкой четко прослеживается тенденция к неприятию оценок взрослых независимо от их правоты. Вследствие отсутствия условий для удовлетворения потребности подростка в общественном признании, появляются стихийно складывающиеся неформальные подростковые группы.

В процессе стихийно-группового общения приобретает устойчивый характер агрессивность, жестокость, тревожность, замкнутость.

Рассматривая процесс адаптации на уровне микросреды, необходимо отметить значение уровня развития коммуникативных способностей человека, его умения конструктивно взаимодействовать с окружающими. Особая роль в развитии данных способностей у старших подростков отводится взрослым.

Важнейшее новообразование старшего подросткового возраста – потребность в неформальном, доверительном общении с взрослыми. Важность такого общения связана, прежде всего, с тем, что оно дает знания, необходимые подросткам в будущей самостоятельной жизни.

Тяготение к взрослым противоречиво и сложное явление. В соответствии с уровнем психического и соматического развития подростки ожидают, что определенным образом изменится отношение к ним взрослых. Однако эти ожидания в большинстве случаев не оправдываются из-за неадекватных представлений взрослых о возрастных нормах. Отсюда нередко имеет место конфликт подростков и взрослых, являющийся, как правило, следствием неверных или неумело поставленных требований педагогов и родителей. Клубок внутренних противоречий ребенка с взрослыми приводит к появлению большой группы трудных подростков.

Социальная ситуация развития подростка может быть благоприятной, если окружающие взрослые признают взрослость подростка и всячески поддерживают его чувство взрослости, включая его в общественно полезную деятельность. Общественно-полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребности в признании со стороны взрослых «создает возможность для реализации своей индивидуальности в общем деле, удовлетворяя стремление в процессе общения не брать, а давать».

Анализ тестирования родителей (проводится на собрании) и тестирования детей (проводилось предварительно).

#### Практические советы.

- Заблаговременно оговорить в какое учебное заведение в дальнейшем будет поступать ребёнок.
- Поехать в него. Показать, как выглядит.
- Поговорить с студентами. Узнать отзывы.

- Постоянно общаться с ребёнком. Но делать это так, чтобы у ребёнка складывалось впечатление, что это он принял решение, а не за него родители.

#### Выступление психолога.

#### Составление памяток

Раздать родителям листочки на клейкой основе в виде «5» и предложить написать совет по работе с ребёнком для родителей по подготовке к ГИА

На доске плакат выпускника. Собрать, прочитать удачные и прикрепить к ученику. Он станет в окружении «5».

В это время раздать памятки для родителей по подготовке к ГИА.

## **Родительское собрание 10 класс**

### **«Юношеская любовь: первые трудности»**

**Цель:** создание благоприятных условий для просвещения, обсуждения и общения родителей на прекрасную тему любви на родительском собрании.

#### **Задачи:**

- информирование родителей об особенностях юношеской любви;
- обозначить роль родительской семьи в построении гармоничных отношений юноши или девушки с будущим партнером;
- обсудить с родителями проблему ранней любви;
- развивать способность родителей понимать своих детей, навыки сотрудничества, доброжелательности, коммуникативные навыки.

*«Верь в великую силу любви!  
Свято верь в ее крест побеждающий,  
В ее свет, лучезарно спасающий  
Мир, погрязший в грязи и крови...  
Верь в великую силу любви!»  
С. Надсон*

Добрый вечер, дорогие родители. Рады видеть вас на нашей необычной встрече. Сегодня у нас на обсуждение необычная и интересная тема: «А может это любовь?..»

Полнота жизни человека во многом зависит от того, испытал ли человек в своей жизни большое чувство любви. Ведь любовь заряжает человека энергией, вдохновляет его на подвиги, героические дела, на самый тяжелый труд, на годы исканий. Любовь помогает не просто жить, а жить полной жизнью.

Должно быть, поэтому Г. Поженян написал такие стихи:

Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.  
Это наивно и это не ново.  
Не исчезай, петушиное слово.  
Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.  
Нужно, чтоб кто-то кого-то любил:  
Толстых, худых, одиноких, недужных,  
Робких, больных, - обязательно нужно,  
Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.

О силе любви, придающей полноту жизни, писали многие. Об этом же писал Владимир Высоцкий в своей «Балладе о любви»: «Я дышу, и значит, я - люблю! Я люблю, и значит, я – живу! Свежий ветер избранных пленил, С ног сбивая, из мертвых воскрешал, - Потому что, если не любил, - Значит, и не жил, и не дышал!»

О силе первой робкой юношеской любви хорошо написала Л.А. Никитина, знаменитая мама 7 детей: «Святое чувство – дай Бог испытать каждому. Это первое прикосновение к душе другого человека, проникновение в его мир, вчувствование в чувства через восторг маленьких открытий, совершающихся каждый день: «Как смешно он оттопыривает губы, когда думает...» Первая любовь моя так и осталась тайной... Но какой же глубокий след оставила она у меня на всю жизнь, какой была великой школой чувств: в этих милых, трогательных пустяках шла громадной важности работа – постижение духовного мира другого человека и узнавание себя».

В раннем юношеском возрасте возникает глубокое чувство – любовь. Возникновение чувства любви связано с несколькими обстоятельствами. Во-первых, это половое созревание, которое завершается в ранней юности. Во-вторых, это желание иметь очень близкого друга, с которым можно говорить на самые сокровенные, волнующие темы. В-третьих, это естественная человеческая потребность в сильной персональной эмоциональной привязанности, которой особенно не хватает тогда, когда человек начинает испытывать чувство одиночества. Установлено, что такое чувство в обостренной форме впервые проявляется именно в ранней юности.

Дружба и любовь в этом возрасте чаще всего неотделимы друг от друга и сосуществуют в межличностных отношениях. Дружба может перейти в любовь. Юноши и девушки сами ищут межличностного общения, интимных контактов друг с другом, они уже не в состоянии долгое время находиться в одиночестве. Иногда старшеклассники бывают настолько озабочены и поглощены всем тем, что непосредственно связано с влюбленностью, что забывают обо всем остальном. В юношеском возрасте возникает и в течение длительного периода жизни сохраняется идеал возлюбленного, включающий человека определенной внешности, обладающего набором конкретных личностных достоинств. Такой идеал определяет межличностные симпатии и предпочтения, по крайней мере, в течение нескольких лет после первой влюбленности.

Идеальный образ любимого человека у старшеклассников иногда является нереальным в том смысле слова, что в действительности никто из окружающих людей не может ему соответствовать. Нередко это приводит к тому, что не обнаружив вокруг себя объекта, который бы соответствовал идеалу, юноша или девушка испытывает глубокое разочарование, и у них возникает чувство одиночества. И если вам, родители, кажется, что любовь мешает в учебе, вы ошибаетесь. Учеба и любовь – вещи вполне совместимые, хотя совершенно разные. Лучше использовать влюбленность ребенка как стимул для постижения знаний. Хорошие отметки ведь наверняка привлекут внимание «объекта». Но влюбленного ребенка волнует масса проблем: как нужно ухаживать за девочкой, как принимать знаки внимания от мальчика, с какого возраста можно назначать свидания, когда можно и нужно целоваться? Иногда беспокойство «правильно ли я веду себя» бывает настолько сильным, что оно не только отвлекает от учебы, но и друг от друга. Так что помогите сыну или дочери не заработать комплексов, способных вырасти в серьезные проблемы.

Подростковый возраст очень сложный. Убедить в чем-то ребенка вообще невозможно, любое мнение взрослых ставится под сомнение. Это нормально, если вы хотите, чтобы сын или дочь имели свою точку зрения, а не жили вашим умом. Подростки могут завести роман, чтобы самоутвердиться перед друзьями. Им важно, чтобы окружающие завидовали и восхищались. Это период, когда именно взрослым надо учиться приспосабливаться к ребенку. Если вы не разделяете его вкусов – молчите об этом. Попробуйте завести откровенный разговор, попытайтесь понять, что привлекает ребенка в избраннике. Только без нравоучений: они отдалят вас друг от друга. Помните, что первые чувства всегда болезненны. Подростку может показаться, что «все кончено, он меня не любит!» Будьте всегда в курсе событий, разговаривайте и, главное, слушайте ребенка. Если хотите помочь – посоветуйте правильный, по вашему мнению, вариант решения, но так, чтобы решил, будто сделал свой выбор сам. К 15-16 годам представления об идеальном избраннике уже формируются у детей окончательно, и вы уже ничего не сможете поделать с этим идеалом. Девочки начинают мечтать о замужестве и готовы пожертвовать ради любимого всем, даже миром в семье. Как бы ни были, по вашему мнению, отношения не желательны, не стоит их запрещать. В большинстве случаев это приводит к обратному результату. Возможно, предмет любви вашего сына или дочери слишком далек от идеала, но любовь, как известно, слепа. Все же говорите хорошее – и о своем ребенке, и о его избраннике. Это усилит доверие к вам, а значит, позволит быть более реалистичным в отношении своего друга.



Не стоит формировать сверхценное представление о любви. Любовь – замечательная и важная часть жизни, но не вся жизнь. Постарайтесь создать условия для того, чтобы чаще общаться всем вместе – вам и вашим юным влюбленным. Это не даст вам возможности управлять ситуацией, тем более этого и не надо, зато позволит в ненавязчивой форме вносить некоторые коррективы и быть в большей степени в курсе происходящего, в том числе и о самом сокровенном. Человек, побывавший в состоянии влюбленности, крайне не восприимчив к поучениям. Но время от времени своими комментариями или рассказами из жизни вы сможете просвещать ребенка в разных жизненных вопросах. Никого никогда не стоит настраивать на неудачу, особенно в любовных отношениях. И все же стоит быть готовым к неудачам. Необходимо донести до ребенка уверенность: что бы ни произошло, мы сможем с этим справиться вместе. Ну а если ребенок не слушает вас? Можно злиться, скандалить, а можно просто не дергать своих взрослых детей. Не слушает ваших советов – пускай поступает по-своему. Ошибется – приобретет опыт. Это трудно, но это залог вашей дружбы с ребенком. Если вам не нравится избранник или избранница, не расстраивайтесь: как правило, они не нравятся никому из родителей. Родители тоже ждут принцев для своих принцесс...

### **Список заданий для пап**

дайте ответы:

- Назовите 5 причин, почему девушки могут не вызывать симпатии (не нравиться).
- Назовите 5 причин (качеств), по которым девушка всегда будет симпатична, интересна, привлекательна.
- Назовите основные причины, по которым, как вам кажется, юноши нравятся или не нравятся девушкам.
- Девушки не правы, когда думают...
- Мы никогда не согласимся на... (с тем, что...)
- Мы хотели бы пожелать девушкам...

### **Список заданий для мам**

дайте ответы:

- Назовите 5 причин, почему юноши могут не вызывать симпатии (не нравиться).
- Назовите 5 причин (качеств), по которым парень всегда будет симпатичен, интересен, привлекателен.
- Назовите основные причины, по которым, как вам кажется, девушки нравятся или не нравятся юношам.
- Юноши не правы, когда думают...
- Мы никогда не согласимся на... (с тем, что...)
- Мы хотели бы пожелать юношам...

### **Анализ ситуаций с родителями (полемика родителей)**

Первая любовь: сильное чувство или мимолетное увлечение? Неужели первая любовь всегда обречена на провал? На примере историй мы попробуем разобраться, насколько мимолетно это чувство.

#### История 1. Школьный роман

Алина влюбилась в Максима, когда ей было 14 лет. Он первый красавец школы, она неприметная внешне, но очень активная девочка. Своим обаянием и напором девочке удалось добиться расположения, и они стали встречаться.

Еще год они переживали скептическое настроение взрослых и даже скрывали свои близкие отношения. Но со временем неприятности, связанные с негативным отношением родителей и учителей были преодолены, и уже в 15 лет они жили вместе у Миши в квартире.

Они считали себя взрослыми, любили друг друга и были счастливы. Так продолжалось до самого окончания школы. Потом оба поступили в институт, и у каждого началась новая интересная жизнь.

Хотелось гулять, веселиться с новыми друзьями и ни перед кем не отчитываться. Но они жили вместе, и это создавало множество проблем. Когда их ровесники беззаботно развлекались, Алине и Максиму приходилось заниматься решением бытовых вопросов.

Началась обоюдная ревность, раздражение, а потом и измены. Прожив вместе еще немного, ребята расстались.

Если взрослые настроены против влюбленных, то это сплачивает их. Хорошо, если вместе им удастся преодолеть все преграды. Но, к сожалению, часто борьба с препятствиями становится самоцелью, и когда преграды отступают и бороться не с чем, отношения теряют свою остроту.

В школе влюбленные кажутся себе взрослыми и опытными, так как в глазах других они вкусили запретный плод. Когда же пара выходит за пределы школы, начинается другая жизнь. Их ровесники познают мир, развлекаются, экспериментируют с разными отношениями, юные влюбленные начинают тяготиться своими отношениями, жалеть о том, что столько возможностей проходит мимо них.

Часто за пределами школы меняются и интересы. Так, недавно бывшие одним целым, люди перестают понимать друг друга. Именно в этот момент пара расходится. Если же интересы влюбленных совпадают, так же, как и взгляды на отношения, то пара преодолевает этот кризис и остается вместе, переходя к более зрелым отношениям.

### История 2. Тайные страдания

Ира влюбилась в Сергея с первого взгляда. Весь десятый класс она смотрела на него, но не решалась заговорить. Парень даже не догадывался о чувствах девушки. Ирину мучила ревность, злость, тоска – все поочередно.

Она жила и страдала в этом потоке эмоций, но не решалась подойти к объекту тайных желаний. Прошло время, школа была окончена, появились новые увлечения, и любовь прошла как-то сама собой.

Когда Ира встретила Сергея через много лет, то с трудом узнала. Ей стало смешно и удивительно, как можно было страдать из-за этого человека?

Чаще всего в жизни мы сожалеем не о том, что сделали, а о том, что не сделали. Первая любовь всегда несет в себе ореол какой-то незавершенности, особенно, если отношения прекратились в самом начале, или же если любовь была безответной.

Недостающую информацию мы придумываем, идеализируем человека, в которого влюблены. Для первой любви вообще характерно упоение своими чувствами, восхищение идеалом, а не реальным человеком.

Со временем появляются новые цели, интересы, и увлечение может пройти само собой. Но бывают случаи, когда идеальный образ может надолго засесть в вашем сердце и голове, мешая строить настоящие реальные отношения.

Мысленно вы можете сравнивать всех последующих мужчин с тем парнем. На самом деле, если бы отношения получили продолжение, вы скорей всего разочаровались бы в этом человеке, поскольку он почти наверняка очень далек от выдуманного вами идеала.

Всем знакомы такие метаморфозы, когда встретив предмет вашей страсти через много лет, вы с ужасом видите, что с ним стало: лысина, обвисший живот, и так далее. «Стоило ли так страдать?» - со смехом думаете вы. В общем, все к лучшему.

### История 3. Любовь навсегда

В 15 лет Вика полюбила двадцатилетнего Эдика, чувства оказались взаимными. Оба увлекались лошадьми - он был наездником в цирке, она училась в конно-спортивной школе. Он был ее первой любовью, и, как оказалось, последней.

Когда Вика окончила школу, они поженились, и до сих пор живут счастливо и работают вместе в цирковом номере с лошадьми.

Бывает так, что люди просто созданы друг для друга, и им не нужны ни время, ни другие любовные истории, чтобы это понять. И если это произошло еще в школе, тем лучше: им не пришлось тратить жизнь на поиски друг друга.

Чем больше у влюбленных общих интересов, чем больше похожи их ценности, взгляды на жизнь, тем больше у них шансов прожить вместе долгую и счастливую жизнь.

### История 4. Мысли о прошлом

Лена не была самой красивой в школе, но поклонников у нее было намного больше, чем у других девчонок. Она привыкла, что за ней бегают мальчишки и вела себя достаточно легкомысленно – то приходила на свидания, то нет, сегодня встречалась с одним, завтра - с другим.

Как-то раз в нее влюбился Максим – отличник, красавец, мечта половины девчонок в школе. Лена стала с ним встречаться, но особых чувств не испытывала и вскоре променяла его на Андрея, предмет желаний другой половины школьниц.

С Андреем они поженились сразу после школы, но их брак не был счастливым. Все чаще Лена стала вспоминать Максима и жалеть о том, что бросила его. Она поняла, что несправедливо с ним обошлась, что он самый лучший из парней, которых она знала.

Лена по-настоящему страдала, но сделать было ничего нельзя – Максим давно жил в другой стране и был женат. Лена же в минуты грусти вспоминает Максима и думает о том, как могла бы сложиться ее жизнь, если бы она приняла всерьез его ухаживания.

Если в жизни у нас что-то складывается не так, мы возвращаемся к прошлым воспоминаниям, фантазируя, что могло бы быть, если бы все сложилось иначе.

Именно поэтому так популярны сейчас социальные сети, где мы имеем возможность вернуться в юность и получить шанс все изменить. А вот стоит ли это делать, уже другой вопрос.

#### История 5. Социальные сети

Марина все старшие классы страдала от любви к первому красавцу школы Денису. Парень же не обращал на девушку никакого внимания. Прошло много лет, Марина вышла замуж и родила детей, но память о первой неразделенной любви периодически терзала ее.

Какова же была ее радость, когда в одной из социальных сетей она разыскала Дениса... Он был все таким же красавцем. Вспыхнули былые чувства. Она написала Денису письмо. Он ответил. Потом они встретились. У них завязался роман, в процессе которого девушка поняла, что Денис совсем не похож на тот образ, который она себе рисовала.

Марина стала инициатором разрыва. Теперь страдал Денис, а девушка успокоилась. Хорошо, что в порыве эмоций она не ушла из семьи.

Возвращение в прошлое может нас очень сильно разочаровать, ведь часто персонажи из прошлого являются героями лишь в нашем воображении. Нам кажется, что мы увидим того веселого парня, который дергал за косички, а в итоге встречаемся с грубым занудой, разочарованным в жизни.

Мы хотим вернуться в незавершенные ситуации, чтобы поставить некую психологическую точку, а, возможно, взять реванш, как в случае с Мариной. Иногда это необходимо, чтобы наконец-то вернуться в реальность и понять, что иллюзии только мешают наслаждаться жизнью и ценить то, что мы имеем.

#### История 6. Назад в будущее

Вова и Аня стали дружить еще в пятом классе. Потом дружба переросла в любовь. Вплоть до выпуска они были вместе и даже хотели пожениться. Но родители Вовы отправили его учиться в Европу.

Влюбленные поклялись друг другу в вечной любви, но отношения на расстоянии не сложились, и они перестали общаться. И Вова, и Аня создали свои семьи, у них появились дети, и каждый из них был по-своему счастлив.

Когда Вове было 35 лет, он развелся с женой. Первым делом он принялся за поиски Ани, о которой постоянно вспоминал. У него не было каких-то определенных целей, просто он хотел увидеть ее.

Тогда еще не было социальных сетей, и парню пришлось приложить немало усилий, чтобы долгожданная встреча состоялась. Оказалось, что муж Ани погиб, и она одна воспитывает сына.

У молодых людей нашлось множество тем для общения, они снова испытали радостные эмоции. У них завязался роман, в итоге они поженились. Пара вместе уже 10 лет и воспитывает троих детей.

Вова и Аня расстались по стечению жизненных обстоятельств. После этого каждый прошел свой путь, получил опыт отношений, понял, что именно ему необходимо для счастья. К моменту их возвращения в прошлое оба были уже зрелыми людьми.

Кто знает, как сложились бы их отношения, если бы они поженились сразу после школы? Смогли бы они отказаться от юношеских иллюзий и сразу окунуться в быт?

Хорошо, что за годы, проведенные врозь, Вова и Аня не отдалились друг от друга, их взгляды на жизнь не поменялись, интересы остались общими, а опыт семейной жизни многому научил.

Если вы свободны, до сих пор живете «на одной волне», и по-настоящему подходите друг другу, то первая любовь может стать счастливой любовью всей жизни.

Часто мы уходим в воспоминания о прошлой любви, когда наше настоящее не приносит нам счастья. Тогда мы были моложе, наивнее, и казалось, что вся жизнь впереди. Возникает иллюзия, что если вернуть первую любовь, то юность возвратится вместе с ней.

Вы вспоминаете о прошлом, а жить приходится в настоящем, и именно в настоящем вы способны что-то изменить в своей жизни.

#### Анкета «Закончи предложения»

- Мне кажется, что лица противоположного пола...
- Я считаю, что настоящий мужчина – это тот, кто...
- Я не люблю, когда юноши (девушки)...
- Я считаю, что любовь и секс...
- Ревность – это...
- Любовь – это...
- Я не понимаю, почему юноши (девушки)...
- С лицами противоположного пола у нас много общего, например...
- Главное для девушки (юноши) – это...
- В своей будущей семье я...
- Я мечтаю...

(Родители по очереди предлагают свои варианты.)

Не пытайтесь поссорить молодых влюбленных. Иначе потом при любом исходе вы будете виноваты в неудавшейся жизни. 16-летний человек вправе сам решать, как ему жить дальше. Если не можете ничего сделать, хотя бы уважайте его выбор. Сегодня в большинстве случаев молодые люди начинают половую жизнь до брака, будучи еще школьниками. Как бы это не противоречило вашим представлениям о жизни, примите это как данность. Посмотрите на себя в первую очередь. Ведь очень часто ранняя половая жизнь вызывается самими родителями. Может быть, ваша дочь боится одиночества, которое испытывает рядом с папой и мамой? Возможно, таким образом она пытается удержать любовь кумира? Или просто поступает как все подруги, которые об этом рассказывают. Но лучше сейчас, чем никогда. Пересмотрите свои отношения в семье, уделите ребенку больше внимания, говорите, рассказывайте, читайте, учите говорить «да» и «нет». Если вы не делали этого раньше, плохо.

Что зависит от взрослых? Больше всего родители переживают, что от них, от взрослых, ничего уже не зависит. Но это на самом деле не так. Они уже сделали, что могли, и поведение ребенка в период первой любви - результат воспитания и отражение любви к нему родителей. Именно родители формируют отношение ребенка к тем или иным событиям, к жизни в целом. Именно от вас зависят взгляды уже почти взрослого человека на важные жизненные ценности. Причем ничего конкретного для этого делать не надо: дети перенимают и усваивают образ жизни и образ мыслей своих мам и пап. И если иногда перевоспитывать поздно, то никогда не поздно помочь.

- Скажите, пожалуйста, какие мысли, эмоции наполняли вас во время этого собрания?

Любовь предполагает заботу о человеке, преодоление трудностей и конфликтов, прощение, доверие, посвящение себя его благополучию, принятие его таким, каков он есть, без всяких условий, и просто мирное бытие с ним, с собой.

## Родительское собрание 11 класс

### «Как помочь выпускнику преодолеть предэкзаменационный стресс»

#### Цели:

- Способствовать развитию психолого-педагогической культуры родителей для правильного сопровождения обучающихся в экзаменационный период.
- Информировать родителей о способах снятия психоэмоционального напряжения, тревожности у выпускников в период подготовки и прохождения экзаменов.

Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете.

Г. Селье

Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход».

Д. Карнеги

Развитие ребёнка представляет собой постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменениями личности ребёнка. Сегодня, мы с вами и поговорим об очередном возрастном периоде- старший подростковый возраст (15-17 лет), а у кого-то уже юношеский возраст (17-25 лет).

Сейчас у наших ребят наступает важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождения человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

Это период завершения физического созревания, это период самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Но самое главное: старшеклассник – совсем взрослый человек, поэтому обращайтесь с ним так, как того требует взаимодействие со взрослым человеком! Уважайте его мнение!

Этим во многом обусловлены основные психические новообразования данного возраста:

- Повышенное внимание к своей внешности, склонность находить у себя физические отклонения даже там, где их нет, что может вызывать даже хронические психические нарушения невротического характера.
- Общее эмоциональное состояние юношей и девушек в этом возрасте становится более ровным: нет резких аффективных вспышек, как у подростков.

Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Если ребенок раньше был центрирован на внешних стимулах, то теперь он заинтересован своим внутренним миром, у старшеклассников формируется представление о собственной уникальности, неповторимости, исключительности собственного «Я». Их выводы об окружающем мире кажутся им уникальными, неизвестными никому, отсюда – гремучая смесь самонадеянности и нерешительности, смелости в суждениях и сдержанности в поступках. Старшеклассники жадно впитывают новые идеи, но очень неохотно отказываются от своих собственных.

Детям-юношам необходима помощь в становлении самосознания, которая может заключаться в трёх важных позициях:

- Поддерживать представление старшеклассников о собственной уникальности, но в то же время показывать, что каждый из них точно так же убеждён в своей уникальности, именно поэтому её нельзя считать проявлением собственного превосходства над другими. Уважая свою уникальность, нужно уважать и неповторимость других людей, чужое мнение, стремиться понять точку зрения другого, не навязывать свои взгляды окружающим.
- Направлять внимание старшеклассников на изучение опыта старших, на уроки человечества, на историю собственной жизни.

- Раскрывать перспективу жизни старшеклассников, показывать варианты их будущего, тем более, что мечты о будущем занимают центральное место в их переживаниях.

Центральным новообразованием данного возраста является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план. Это новообразование накладывает свой отпечаток и на учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности. В раннем юношеском возрасте на первый план выступают проблемы профессионального самоопределения: выбор будущей профессии и построение карьеры, кроме этого важным становится все, связанное с подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам. Обращенность в будущее вообще главная черта старшеклассника, но для юноши будущее затмевает все остальные сферы жизни

Родители должны помочь своему ребенку спланировать последний учебный год, чтобы не было спешки в последний месяц. В то же время не следует создавать слишком нервную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка.

Отношения с родителями противоречивы, поскольку юноши осознают себя уже взрослыми людьми, но они ещё во многом зависят от родителей. Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания, когда они являются друзьями, советчиками или партнёрами для своего ребенка.

#### Психолог:

Слово «Стресс» произошло от французского «estresse» – угнетённость, подавленность, которое, как предполагается, восходит к латинскому «districtus» разделённый, от глагола «distringere» разделять.

В русском языке понятие «Стресс» обозначает состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием.

Впервые это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил «Стресс» как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

С помощью стресса организм как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

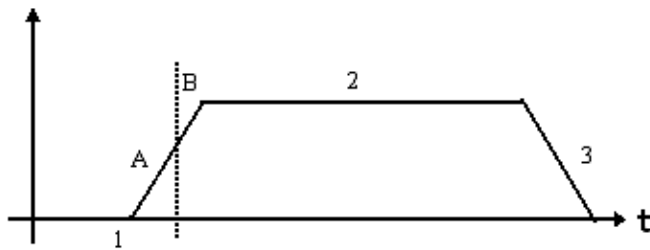
Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств – улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы. В стрессовых ситуациях протекают процессы физической и психической адаптации к внешним и внутренним воздействиям. Соответственно, и сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители (стрессоры).

Вместе с тем стресс – это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Посредством стрессовой реакции организм пытается восстановить нарушенное под воздействием стрессоров равновесие.

Г. Селье показал, каким образом стресс связан с постепенным истощением резервов организма, который пытается приспособиться к новым условиям.

В современной трактовке под стрессором (синоним – «стресс- фактор», «стресс-ситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс. Стресс – это состояние напряжения реактивности организма, возникающее у человека при действии чрезвычайных или патологических раздражителей (агрессоров) и проявляющееся общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром – это совокупность взаимосвязанных и последовательно сменяющих друг друга изменений в организме, возникающих в ответ на действие любого стрессора и

направленных на повышение неспецифической устойчивости организма. В течение общего адаптационного синдрома Г. Селье выделил три стадии стресса (рис. 1).



**Рис 1. А) Фаза шока; В) Фаза антишока.  
1) Стадия тревоги; 2) Стадия сопротивления;  
3) Стадия истощения.**

Стадия тревоги. Она возникает в ответ на воздействие стрессора и включает в себя фазу снижения сопротивляемости организма (фаза шока) и фазу антишока, когда происходит мобилизация; защитных сил организма, его резервов. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на этой фазе организм справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности.

Стадия сопротивления. На этой стадии наблюдается сбалансированное расходование адаптационных резервов организма. Благодаря напряжению функциональных систем достигается приспособление организма к новым условиям существования. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

Стадия истощения. Эта стадия наступает, если действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть. На этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. Эта стадия имеет место при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого аггессора, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, развивается истощение.

Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные **виды** стресса:

1. Физиологический стресс связан с чрезмерной физической нагрузкой, высокой или низкой температуры, болевые стимулы, и т.д.
2. Психологический, в том числе - информационный стресс - возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений - эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.

Стресс возникает по двум причинам:

А) объективным;

Б) субъективным. К ним можно отнести: потерю (утрату) кого-либо, чего-либо; неудовлетворение потребностей, личностные особенности (повышенная тревожность, уровень субъективного контроля, наличие акцентуаций характера);

В любом случае, стресс – это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего.

### Знакомство с результатами анкетирования (приложение№1)

Десятки тысяч людей каждый год сдают экзамены. Что такое экзамен по своей сути? Это испытание, требующее от экзаменуемого подтверждения определенного уровня его знаний, при этом они испытывают целую гамму отрицательных эмоций — волнуются, беспокоятся, напрягаются, боятся. И редко кто вспомнит период подготовки к экзаменам с положительными эмоциями. В педагогическом словаре слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание». А в старшем подростковом возрасте опыт таких испытаний еще очень невелик, психологической закалки недостаточно. Экзаменационный стресс является состоянием человека сдающего экзамен. На самом деле этот процесс занимает достаточно длительное время. В реальности экзаменационный стресс начинается с того момента, когда обучающийся осознает, что в ближайшее время ему неизбежно придется сдавать тот или иной экзамен.

### Практическое занятие «Как помочь ребенку сдать экзамен?»

Цель: снизить уровень тревожности родителей в период подготовки и сдачи ГИА выпускниками школ.

#### 1. Упражнение «Рисуем чувства».

Цель: актуализировать эмоциональное состояние родителей по отношению к ГИА.

Время проведения: 10-15 минут.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Техника проведения: Всем участникам необходимо разделить на пары, взять фломастеры и лист бумаги, положить свою руку на листок и обвести её, в результате чего должен получился трафарет ладони. После этого в каждом пальце, на ладони рисунка необходимо написать чувство, которое испытывает родитель при упоминании о ГИА. Затем каждая пара сравнивает свои «ладошки». Проводится обсуждение, все высказываются по очереди, говоря о своих чувствах и причинах их возникновения (например, положительные чувства, потому что считаю форму ЕГЭ и ОГЭ - объективным методом оценивания знаний учащихся).

#### 2. Знакомство с результатами тестирования обучающихся.

Цель: проанализировать психологическую готовность выпускников к предстоящим испытаниям.

Время проведения: 5-10 минут.

Техника проведения: Родителям предлагается познакомиться с результатами тестирования выпускников по анкете «Готовность к ГИА» М.Ю.Чибисовой (приложение№2) и посмотреть чем является ли для них экзамен, в чем они испытывают трудности больше всего (на слайде для ознакомления предлагается общая информация о результатах анкетирования обучающихся).

#### 3. Упражнение «Схема помощи».

Цель: выработать основные правила «помощи» детям в период подготовки и сдачи ГИА.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: Родители делятся на группы и вырабатывают основные правила «помощи» детям в период подготовки и сдачи ГИА и особенности построения взаимоотношений с ребенком. Свои правила необходимо зарисовать в виде схемы или комикса, затем каждая группа представляет свою работу и проводится обсуждение предложенных вариантов.

#### 4. Рефлексия занятия.

### Классный руководитель:

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.



Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

#### Признаки стресса:

- 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 ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок - "жаворонок" или "сова", пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам", и "жаворонкам". Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность - достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. На этапе подготовки очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется – таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

#### Некоторые особенности запоминания:

- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

#### Условия поддержки работоспособности:

- Чередование умственного и физического труда.
- Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
- Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги). Минимум телевизионных передач!
- Приемы психологической защиты:
- Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
- Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
- Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
- Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».
- Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
- Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

**Предлагаем вам, уважаемые родители, несколько упражнений для расслабления, саморегуляции и борьбы со стрессом.**

Цель: познакомить с приемами саморегуляции.

Время проведения: 15 минут.

Материалы и оборудование: бумага, фломастеры, магнитофон, спокойная музыка.

Упражнение «Счет до 10».

Техника проведения:

- Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения.

Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

#### Упражнение «Антистрессовый массаж»

Согреваем ладони.

С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.

Стучим по голове «твердыми» пальцами.

«Вытягиваем» волосы.

Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).

Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.

Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.

Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.

«Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.

Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.

Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).

Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).

Сворачиваем уши: вдоль и поперек.

Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).

Ребрами ладони растираем точку у основания шеи.

Повторяем упр.2.

Повторяем упр.3.

Проводим ладонями над головой, описывая круг.

#### Упражнение «Рисую спокойствие»

Давайте немного порисуем, а вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек – пальцы рук. Рисовать можно одной рукой, можете двумя, на любую тему.

Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах.

(Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку).

4. Рефлексия занятия: задания для установления обратной связи.