



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### **Практические советы родителям, дети которых обучаются в общеобразовательных учреждениях.**

- Достоинства у ребенка есть сейчас, надо уметь их видеть.
- Не скупись на похвалу : хвали исполнителя , а критикуй только исполнение.
- Ставьте перед ребенком достижимые цели.
- Позволения учат детей гораздо лучше, чем запреты.
- Ребенок должен понимать , за что и почему его наказывают.
- Любой ребёнок - отличник или двоечник, подвижный или медлительный, атлет или рохля - заслуживает любви и уважения: ценность в нём самом.
- Всякое повышение требований надо начинать с похвалы , даже авансом.
- Помните, что ребёнок не состоит сплошь из недостатков, слабостей, неудач.
- Надо убедить себя, что в большинстве случаев замечания , одергивание , требования просто не нужны!

### ***Советы родителям***

- Давайте возможность ребенку сделать свое маленькое открытие.
- Чем выше уровень эмоционального комфорта, тем больше шансов на успех в учебе.
- Не пугайтесь детских ошибок. Детская ошибка -- это находка.
- Помните, что ошибка одного может породить мысль другого.
- Не бойтесь сделать вид, что Вы что-то не понимаете: нужно найти разумное обоснование.
- Помните, что недостаток любви и заниженная самооценка приведут к неудачам в учебе.
- Не пытайтесь объяснить ребенку то, до чего он может додуматься сам.
- Просто любите детей и не бойтесь им показать это.



## ***РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ***

Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого ребенка. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением "внутренней позиции школьника".

Наличие "внутренней позиции школьника" имеет для первоклассника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда осваиваемый ребенком учебный материал объективно однообразен и не слишком интересен.

Многие из сегодняшних первоклассников являются весьма искушенными в учебных занятиях еще до прихода в школу. Усиленная подготовка к школе, посещение дошкольных лицеев, гимназий и т.д. зачастую приводит к тому, что поступление в школу утрачивает для ребенка элемент новизны, мешает ему пережить значимость этого события.

В поддержании у первоклассника "внутренней позиции школьника" неограничиваемая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

## ***НОВЫЕ ПРАВИЛА***

Многочисленные "можно", "нельзя", "надо", "положено", "правильно", "неправильно" лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность.

Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей.

Тем не менее начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряются хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других - одну четверть, у третьих - растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

### **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ**

Включение в новую социальную среду, начало освоения учебной деятельности требуют от ребенка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), более высокой способности к управлению своим поведением.

Однако возможности первоклассников в этом плане пока еще достаточно ограничены. Это во многом связано с особенностями психофизиологического развития детей 6-7 лет.

По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности. У детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12-14 годам, а по некоторым данным - лишь к 21 году), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается недостаточным.

Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности. Первоклассники легко отвлекаются, неспособны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью и быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

Моторные навыки, мелкие движения рук еще очень несовершенны, что вызывает естественные трудности при овладении письмом, работе с бумагой и ножницами и пр.

Внимание учащихся 1-х классов еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво.

У первоклассников (как и у дошкольников) хорошо развита произвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Произвольная память, опирающаяся на применение специальных приемов и средств запоминания, в том числе приемов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников пока еще не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное. Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, анализа, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный материал. Действия "в уме" даются первоклассникам пока еще с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий.

Поведение первоклассников (в силу указанных выше возрастных ограничений в развитии произвольности, регуляции действий) также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

Став школьником и приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребенок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

Родители и учителя должны понимать, что поступление ребенка в школу само по себе еще не обеспечивает появления этих важных качеств. Они нуждаются в специальном развитии. И здесь необходимо избегать довольно распространенного противоречия: с порога школы от ребенка требуют того, что только еще должно быть сформировано.

Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность и быстрее осваивают требования массовой школы.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - это правильный режим дня. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и ГЛАВНОЕ - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

### *Пробуждение*

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Гораздо лучше научить его пользоваться будильником, пусть это будет его личный будильник.

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: "Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: "Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

...Итак, ребенок встал (за час-полтора до выхода в школу), сделал утреннюю зарядку, позавтракал (завтрак обязательно должен быть горячим, и не стоит надеяться, что ребенок поест в школе.).

### *Выход в школу*

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, сразу домой".

### *Возвращение из школы*

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?
- Нормально.
- А что сегодня делали?
- А ничего.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

Пришел из школы. Помните - на спаде работоспособности! Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Отдохнуть надо бы не лежа, не у телевизора или видеоманитофона, а на воздухе, в активных играх, в движении.

Гигиенисты считают: нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа.

А еще нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки - в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т. п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребенка, его завтрашнее настроение в школе!

Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полтора-два часа дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон

способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных - есть и много таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

Лучшее время для приготовления уроков - 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут - перерыв, физкультминутки под музыку (они восстанавливают работоспособность, отдалают утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных (помните о вработывании!), затем переходить к самым трудным.

Большой вопрос - телевизор. Не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время. Ни в коем случае не смотреть телевизор лежа.

### *Пора спать*

Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, "заводные" игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т.д.

А это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

### *ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА*

1) ни в коем случае не сравнивать его посредственные результаты с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми (вспомните свое детство).

2) Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем - 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Соблюдение правил безболезненного оценивания школьных успехов должно сочетаться с поисками такой деятельности, в которой ребенок может быть реализует себя и с поддержанием ценности этой деятельности. В чем бы ни был успешен ребенок, страдающий школьной неуспешностью, в спорте, домашних делах, в рисовании, конструировании и т.д., ему ни в коем случае нельзя ставить в вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному.

Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой щадящего оценивания.

Болезненность школьной сферы должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что - то, а вопреки всему.

### *Как это можно сделать?*

1. Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами.
  2. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.
  3. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.
1. Четкое распределение, регуляция родительского внимания к ребенку по формуле "уделять ребенку внимание не только когда он плохой, а когда он хороший и больше,



когда он хороший". Здесь главное замечать ребенка, когда он незаметен, когда он не выкидывает фокусов, надеясь привлечь внимания.

Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. (Хвалите его деятельность, работу, а не самого ребенка, он все равно не поверит). Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором и т.д.).

2. Ребенку надо найти сферу, где он мог бы реализовать свою демонстративность (кружки, танцы, спорт, рисование и т.д.).

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

### **Знаете ли вы своего ребенка?**

Ни при каких обстоятельствах не говорите ребенку «Я тебя не люблю!». Эта фраза не должна звучать в вашем доме, чтобы ребенок не натворил. Чаще обращайтесь к ребенку по имени. У ребенка может быть семейное имя – имя, которое звучит в кругу семьи – это может быть производное от его имени Ната, Тата, Ньюша или Зайчик, Солнце и т.д. Помните о том, что дети являются нашим отражением. Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни. Если вы решили провести с ребенком воспитательную беседу... Речь в этом случае может быть строгой, но ни в коем случае резкой или грубой. В беседах избегайте многословия, чтобы не потерять главный смысл. Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей. Обращаясь к ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза.

Никогда не упоминайте о уже совершённых им ошибках. Всё, что было, должно оставаться в прошлом. Ни в коем случае нельзя сравнивать детей друг с другом. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми, это провоцирует заниженную самооценку, неуверенность в своих силах, тревожность и пр. проблемы. Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем — 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями. Если Вы заметили, что Ваш ребенок в данный момент наполнен негативными эмоциями, поговорите с ним об этом. Можно использовать активное слушание. Активно слушать переживания и потребности ребенка – значит, возвращать ему в беседе то, что он Вам поведал, обозначая его чувство, причем в повествовательной, не в вопросительной форме. Это помогает создавать доверительную атмосферу в Ваших с ребенком отношениях.

Иногда родители не правильно используют поощрения: убрал игрушки — вот тебе шоколадка, получил «пятерку» — получи деньги на развлечения и сладости. В результате ребенок привыкнет выполнять какую-либо работу или стремиться к достижению цели, только если за этим последует вознаграждение. Старайтесь максимально больше проводить с ребёнком своё свободное время, чтобы он всегда себя чувствовал нужным и любимым. Часто родители жалуются: «Нет времени», важно не сколько времени Вы проведете со своим ребенком, а как Вы это свободное время (пусть даже 5 минут), организуете. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например, мне с тобой хорошо. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится как ты... Я по тебе соскучилась. Давай посидим, поделаем вместе. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший. Что укрепляет уверенность ребенка, его чувство самооценности, его самооценку. Выполняйте свои обещания! Потому что верить больше не будут! А

восстановить доверие ребенка очень нелегко.

взято с <http://veselajashkola.ru/roditelyam-sovety/sovety-psikhologa-roditeljam/>

## «Ребёнок и компьютер. Друзья или враги?»

«Мирный атом в каждый дом» – этот лозунг сегодня трансформировался в «современные компьютерные технологии в каждый дом». Компьютер перестал быть предметом роскоши, а стал для многих предметом первой необходимости. Но не всегда мирным.»- так начинается одна статья о компьютерной и интернет-зависимости, ранее неведомой нам проблеме, которая, по прогнозам специалистов, станет «чумой 21 века».

До последнего времени проблемы компьютерной и интернет-зависимости волновали главным образом западное общество, но сейчас эти темы становятся актуальными и для нашей страны. Особенно в связи с современной государственной политикой, предусматривающей глобальную информатизацию всей сферы образования. Что же это за новые формы зависимости, в чем заключается связанная с ними опасность?

Давайте попробуем разобраться.

Совсем недавно детей мы ругали за то, что они могут часами сидеть перед экраном телевизора и смотреть одну передачу за другой. Сейчас ситуация несколько изменилась — телевизору пришлось потесниться и уступить часть занимаемого им пространства компьютеру. Причём компьютер оказался в значительно более выгодном положении. Он, в отличие от телевизора, лишь отвлекающего ребёнка от приготовления уроков, предоставляет практически неограниченные возможности для решения учебных задач. Это одна из спорных сторон использования новой техники, но появилась и вторая, вызывающая опасение за жизнь и здоровье ребёнка. Сталкиваясь с этой стороной, ребёнок куда-то «уходит» от Вас и возникает страх, что оттуда он не вернётся или вернётся совсем другим, и Вы его не узнаете. Компьютер из друга превращается во врага номер один.

Дети и подростки проводят за ним больше времени, чем в школе. Продолжительность их общения с родителями сводится к нулю. Интернет оказался на пути у родителей - мешает обеим сторонам укреплять взаимные привязанности, участвовать в совместной трудовой и игровой деятельности. Отнимая время, виртуальный мир препятствует живому общению между людьми. Сокращается число групповых, подвижных игр на открытом воздухе, совместной деятельности по конструированию воображаемых детских миров. Сам же способ получения информации из Интернета не требует особых усилий, предоставляя возможность пассивного переживания подаваемого материала. Привычка расширять кругозор за счёт одного клика мыши - препятствие выработки навыка активного чтения, целенаправленного поиска необходимых книг, пособий, руководств, справочников, то есть самообразование. Уменьшается число детей и подростков, увлекающихся коллекционированием, самодеятельностью, спортом, моделированием и другими формами приобщения к активной общественной жизни. Снижаются возможности воспитания всех необходимых человеку качеств: воли, настойчивости, упорства, инициативности и т.д.

Большую опасность Интернет – страницы таят в своём содержании. В отличие от взрослых, как правило, сочетающих интерес к происходящему в компьютере с домашними делами, ребёнок полностью поглощен происходящим, он стремится стать главным героем виртуального мира, страдает и радуется, терпит поражение и старается победить вместе с ним. Чем меньше ребёнок, тем меньше он понимает реальность. Не чувствует отдалённости в пространстве, глубже переживает происходящее. В конечном итоге эти переживания оставляют серьёзный след в душе ребёнка, они не только нарушают его сон, делают пугливым, раздражительным, но и создают почву для более серьёзных нервных расстройств.

В наше время дети и подростки знакомы с названиями таких сетевых игр, как, как: World of War craft, Counter Strike, GTA, DOOM, Sims больше, чем с названиями и авторами детской литературы. Они пытаются подражать героям игр, нападают на сверстников и взрослых, стремятся достать оружие, разыгрывают сцены насилия и совершают так называемые «акты возмездия». Опасность этого подражания усугубляется тем, что школьники не способны соразмерять свои намерения с возможными результатами. Нередко во время реального общения одни дети наносят непоправимый вред здоровью других. Агрессивное поведение особенно усиливается у детей в подростковый период с невысокими умственными способностями, чувствующих свою незащищенность, подвергающиеся постоянным ограничениям, плохо приспособленных, тревожных либо отвергаемых своими сверстниками.

Конечно же, развитие Интернета к возможности взаимодействия "человек-компьютер" добавило возможность коммуникации "человек-компьютер-человек". Сеть стала посредником с особыми свойствами, а в сетевой виртуальной реальности возникли "виртуальные сообщества", - миры, сформированных Интернет-общением и обладающие специфическими психологическими свойствами.

Существуют различные способы виртуального общения:

- **E-MAIL почта;**

- **ICQ;**
- **IRC чаты;**
- **Форумы;**
- **Сайты: «В контакте» и «одноклассники»;**
- **3D и голосовые чаты.**

И теперь несколько слов о каждом из них:

- **E-MAIL почта** - Электронная почта вполне сравнима с обычной почтой, за исключением того, что электронное письмо приходит сразу после отправки.
- **ICQ** - ("I Seek You" - "Я тебя ищу" или просто «аська») - это программа, позволяющая общаться со своими друзьями в on-line в реальном времени. Пользуясь ICQ, можно включить Invisible Mode и общаться только с теми, кого хочешь здесь видеть. А функция ignore тут безотказно работает против любых приставал.
- **IRC чаты** - "Если Internet называют "хаосом, который, тем не менее, работает", то IRC - это хаос в миниатюре." Edward Crol.

"IRC" означает "Internet Relay Chat" и представляет из себя систему, которая позволяет вести диалог с другими пользователями Internet на специальных "каналах" или лично. Каналы можно сравнить с комнатами - вы "заходите" на канал и после любая ваша фраза может быть услышана всеми, кто находится на том же канале - вне зависимости от того, что один ваш собеседник живет в Австралии, а другой - в Южной Африке. При необходимости вы можете общаться лично - только с тем, с кем желаете - в private. По сравнению с обычным разговором, IRC имеет ряд особенностей: собеседники не видят и не слышат друг друга, т.е. не воспринимают ни интонацию, ни внешность. Каждый из участников имеет nick. Выбор своего "ника" - это заявка на анонимность (если он «никакой»), либо важная часть своего виртуального образа.

В этих Интернет-мирах многие подростки создают себе так называемые "виртуальные личности", описывая себя определенным образом, наделяя именем, псевдонимом. Одновременно с конструированием собственной виртуальной личности человек создает образ собеседника, который почти всегда не соответствует действительности, т.к. недостающую информацию он просто домысливает, ориентируясь на собственные ожидания. При переходе от виртуальных контактов к реальным, бывшие виртуальные собеседники, как правило, испытывают удивление или разочарование от несоответствия их представлений и реальной личности. Это ещё один из негативных факторов влияния Интернет - общения. Так почему же наши дети так легко поддаются соблазнам Интернет-общения и компьютерных игрушек?

## **Причины возникновения компьютерной зависимости:**

1. Самая первая и самая главная — отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, «просчитать» ситуацию.
  2. Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
  3. Ребёнка не приучили к сотрудничеству, он не научен советоваться, а значит слушать и самое главное — слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка — непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.
  4. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.
- Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
- Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир. Если подросток не находит удовольствия и радости в обычной жизни, то придумывает «свой мир», в котором для достижения счастья не надо тратить душевные силы.
5. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться. Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.
- Ребёнку в семье некомфортно, так как комната — его личное пространство — устроена не по его вкусу, не



выражает его личностных установок и мироощущения. Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

6. Замкнутость ребенка. Малообщительный ребёнок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками, также подвержен риску компьютерной зависимости.

Дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрявшим» товарищем.

7. Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

8. Чрезмерное увлечение компьютером, весьма вероятно, является индикатором состояния ребёнка, который не находит себя в реальном мире и потому погружается в виртуальный. Взрослые не всегда оказываются в состоянии заметить переживания ребёнка, происходящие с ним изменения. За внешним благополучием подростка, никоим образом не демонстрирующего свои комплексы и недовольство, могут скрываться серьёзные переживания по поводу собственной несостоятельности и неполноценности. В случае выраженной компьютерной зависимости эти переживания обнажаются и становятся заметными. Подросток ищет себя, своё место в жизни и, не найдя адекватного своим возможностям и желаниям, уходит в нереальный мир. Он сигнализирует взрослым о наличии неблагополучия и как бы ищет с их стороны понимания и поддержки. Понятно, что неприятие взрослым интересов подростка обижает его, тем самым, отдаляя, их друг от друга.

## **Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?**

1. Познакомьте его с временными нормами (для детей 7-12 лет — 30 минут в день, но не ежедневно; 12-14-летние могут проводить 1 час в день; от 14 до 17 лет — 1,5 часа).
2. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы). Прежде всего, следует привести образ жизни ребёнка к некоему балансу. В ней должно быть что-то интересное помимо Интернета и компьютерных игр. Уместным здесь будет обращение к спорту, туризму, занятиям музыкой, художественной фотографией... Психологи не встречали ребёнка, увлечённого, например, спортом, который был бы при этом зависим от компьютерных игр. Компьютер даёт пищу для ума, но не даёт проживания момента. Дети, зависимые от компьютера, видят в нём способ своей реализации - реализации силы, власти, возможности контролировать. Возникает вопрос к родителям: как они создали такую атмосферу, что ребёнок чувствует свое бессилие и нереализованность?
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
7. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
8. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
9. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства. Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
10. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм). Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

Надо хорошо понимать те чувства, которые испытывает ребёнок во время увлечённой игры на компьютере. Игра даёт ребёнку те эмоции, которые не всегда даёт ему жизнь. Это широчайший спектр — от положительных эмоций до отрицательных: восторг, удовольствие, увлечённость, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не вставая с места. Есть и другой важный аспект: ребёнок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка — аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира. У ребёнка создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно захватывает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность, детей, которым в силу тех или иных причин не удается идти в жизни по пути «радостного взросления». Но в реальной жизни по мановению волшебной палочки проблемы не решаются.

## Что делать, если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

1. Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).

2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.

3. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.

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

5. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.

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

6. Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала — к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.

7. Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребёнка, частично изменив его сознание.

Обязательно найдите специалиста, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.

И последнее...

Технический прогресс не стоит на месте, и современные дети легко обращаются с новой техникой и также легко эта новая техника затягивает их в свой мир. Задача взрослых не позволить этому виртуальному миру заманить детей и сделать из них бездушных, безвольных, одиноких и равнодушных людей. Возьмите ребёнка за руку и покажите ему всю красоту, привлекательность, загадочность и непредсказуемость окружающего мира.

## Проблемы «трудных» подростков, пути их предупреждения и решения

Понятие «трудный» — очень широкое. К этой категории обычно относят детей и подростков, с которыми трудно заниматься педагогам, для которых оказываются бесполезными мудрые наставления по воспитанию, с которыми трудно найти общий язык, в том числе и родителям. В их характеристике можно написать десятка два прилагательных с приставкой «не»; невнимательный, неусидчивый, непослушный, неспособный и т.д. Неужели эти дети — какие-то злоумышленники? Ничего подобного! Они трудные потому, что им самим приходится очень нелегко в силу разных причин (медико-биологических, педагогических и психологических) им трудно учиться по общей программе, идти общим темпом, выполнять общие требования.

В силу разных причин они стали не такими, как их сверстники. Кто-то отстаёт в физическом развитии, а кто-то набрал наоборот бешеный темп роста, кто-то очень возбудим, а до кого-то невозможно достучаться, одни задержались в умственном развитии, а другие — вундеркинды. Вариантов здесь тысячи. Есть трудные дети — большие, запущенные плохими родителями и воспитателями. Но существует и мнимая трудность — нестандартность, оригинальность ребенка. Каждый трудный ребенок труден по-своему.

В какой же период жизни формируется ребенок с признаками «трудного». Почему-то считается, что трудные дети появляются в школе, а тянется с детского сада. Многие считают, что это просто детские шалости. Поведенческое отклонение детей формируется именно в детском возрасте. Так как этот период в жизни ребенка считается важнейшим. Еще А.С. Макаренко говорил о том, что «личность ребенка формируется к 5 годам, а после 5 лет ребенка уже трудно перевоспитывать.»

Психолог Л.М. Зюбин, на вопрос: «С какого возраста могут проявляться признаки трудновоспитуемости?», отвечал: «С того момента, как он начинает подвергаться воспитательному воздействию, а точнее, осознавать его».

«Многолетняя практика воспитательной работы, исследование умственного труда и духовной жизни детей — все это приводит к убеждению, что причины, в силу которых ребенок становится трудным, неуспевающим, отстающим, в большинстве случаев кроются в воспитании, в условиях, окружающих ребенка в годы раннего

детства. Родители и воспитатели дошкольника и младшего школьника имеют дело с самым тонким, самым чутким, самым нежным, что есть в природе, — детским мозгом. И если ребенок стал трудным, если все то, что посылно другим людям, ему не посылно, значит, в детстве он не получил для своего развития того, что должен получить. Трудным ребенок становится именно в этом возрасте — от года до семи-восьми лет», — утверждал В.А. Сухомлинский.

Действительно, воспитание ребенка начинается еще в эмбриональном состоянии, до его рождения. Его первыми педагогами становятся родители, затем воспитатели в детском саду и только потом — школьные учителя. К сожалению, и каждый в отдельности, и все вместе они допускают много ошибок. Но ребенок не стоит на месте в своем развитии, он идет вперед. Примерно с трехлетнего возраста у детей формируется правилосообразное поведение и нормативная деятельность. От своих родителей ребенок путем простого подражания усваивает, как нужно, что можно и чего нельзя. Трехлетний ребенок не может критически оценивать поступки, действия, отношения, интонации: ведь родители для него единственный авторитет и пример. А если этот пример сформирует у ребенка те качества, которые впоследствии приведут его к отклоняющему поведению, нарушениям в учебной, игровой и других видах деятельности.

Не застрахованы эти дети и от неудач профессиональных дошкольных и школьных педагогов. Выходит, что, еще не достигнув пресловутого подросткового возраста, дошкольник и младший школьник подвергаются негативному воздействию внешних факторов в семье, детском саду, начальной школе, вызывающих неблагополучие ребенка. А поскольку эти причины в основном педагогические то они вызывают прежде всего педагогическую запущенность.

Выводы многих известных педагогов и результаты современных исследований свидетельствуют о том, что истоками проступков и правонарушений несовершеннолетних являются отклонения от нормы в поведении, игровой, учебной или других видах деятельности, которые наблюдаются в дошкольном возрасте. Начало развития отклоняющего поведения обычно совпадает с началом развития правилосообразного поведения, нормативной деятельности вообще. Это примерно трехлетний возраст. Ребенок, которому не привиты навыки такого поведения, умение подчиняться требованиям соответствующей деятельности, со временем вырастают в недисциплинированного человека.

Категория «трудных» подростков весьма разнородна и обширна. От того, насколько вовремя они выявлены и насколько адекватна помощь, предлагаемая подростку, зависит его психологическое благополучие в будущем. У значительной части подростков «трудности» являются следствием их притязаний на взрослость, превратного осознания своих прав, стремления добиться их признания со стороны взрослых. Дети подросткового возраста наиболее зависимы от микросреды складывающейся в отношениях, в которой формируется личность, является семья.

Семья уникальная психологическая ячейка. Чувства, на которых она стоит, рождают в душе способность дорожить близкими как собой, а их интересами — как собственными. Поэтому семья может быть мощным источником гуманизма. В быту, в личной жизни она способна давать людям то, что в обществе дают высшие идеалы и принципы жизненного устройства, открытые человечеством. Но для семей, где воспитываются подростки — правонарушители, типичен постоянный разлад между родителями (пьянство, ругань, ссоры, драки).

Неблагоприятные взаимоотношения в семье, отрицательный пример родителей: равнодушие к людям, лицемерие, грубость, нечестность, туеядство, алкоголизм, преступления совершаемые взрослыми членами семьи создают ту неблагоприятную микросреду, которая является одной из важнейших причин трудновоспитуемости подростков.

Положение подростков в таких семьях исключительно тяжелое. Личность ребенка здесь постоянно ущемляется. Характерно, что в этих семьях основным методом наказания подростков, дополняющим оскорбления, брань, и угрозы, являются телесные наказания. Неслучайно побеги, хулиганство, грубость подростков возникают как своеобразная форма самозащиты от посягательства на их личность. В основном, в семьях просто не умеют правильно воспитывать детей из-за низкого культурного уровня, или не могут из-за целого ряда причин, где известную роль играют и такие, как занятость, болезнь и пр.

Анализ отношения «трудных» детей с окружающей действительностью, характер их взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками убеждает, что лишь недостатки семейного воспитания, углубленные недостатки школьного воспитания, несогласованность позиции школы и семьи становятся ядром конфликтной ситуации, которая кладет начало нравственной деформации личности подростка.

Трудновоспитуемость сопровождается деформацией социальных связей и отчуждением подростков от основных институтов социализации: прежде всего семьи и школы, поэтому одной из важнейших задач психолого-педагогической поддержки является преодоление этого отчуждения, включение подростка в

систему общественно значимых отношений, благодаря которым он может успешно усваивать позитивный социальный опыт. Решение этой задачи предполагает целый комплекс социально-педагогических мер, направленных как на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности трудновоспитуемого, а также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

Процесс перевоспитания, как и процесс воспитания, должен строиться, прежде всего, с учетом индивидуально-психологических свойств подростка с учетом тех конкретных обстоятельств и неблагоприятных условий воспитания, которые способствовали возникновению разных асоциальных проявлений и отклонений. Поэтому весьма трудно, да, пожалуй, и невозможно дать рецепт на каждый трудный случай педагогической практики, однако, анализ успешного опыта воспитательно-профилактической работы позволяет сформулировать некоторые общие принципы социально-педагогической реабилитации.

Одним из важнейших принципов является опора на положительные качества подростка. Для воспитателя недопустимо категорическое осуждение «трудного», высказывание окончательных мрачных прогнозов типа «из такого-то все равно толку не будет» или «он законченный преступник», «он все равно кончит в тюрьме» и т. д. Умение видеть положительное в поведении «трудного», умение опираться и развивать это хорошее — важнейшее условие успешной социально-педагогической реабилитации.

Не менее важным является формирование будущих жизненных устремлений подростка, связанных прежде всего с профессиональной ориентацией, с выбором будущей профессии. Трудновоспитуемые, социально и педагогически запущенные учащиеся, имея хроническую неуспеваемость по школьным предметам, часто отчаиваются, перестают верить в свои силы, не видят своего будущего, живут одним днем, сиюминутными развлечениями и удовольствиями, часто создают весьма серьезные предпосылки для криминализации и десоциализации личности подростка. Поэтому нужно, чтобы ребята, которые по разным причинам не могут успевать хорошо, не теряли веру в то, что они вырастут полезными гражданами общества, необходимо помочь им в выборе профессии в соответствии с их возможностями, склонностями, уровнем имеющихся знаний.

Работа психолога с трудновоспитуемыми детьми сводится к трем основным функциям: диагностирование, консультирование, коррекция. При этом психолог имеет свою сферу компетенции, в которую прежде всего входят те психологические и социально-психологические характеристики, свойства и явления, которые в той или иной степени вызывают и обуславливают дезадаптацию детей и подростков, отклонения в их социальном и психическом развитии.

Индивидуально-психологические исследования предполагают выявление как слабых так и сильных сторон личности трудновоспитуемых подростков, которые с одной стороны, требуют психолого-педагогической коррекции, а с другой — составляют здоровый психологический потенциал личности, на который можно опираться в процессе воспитания, перестроиться с учетом ценностных и референтных ориентаций подростка, его интересов и мотивации, что так же поможет выявить психодиагностическое исследование.

Коррекция поведения «трудного» подростка предполагает в первую очередь выявления неблагополучия в системе отношений подростка как со взрослыми, так и со сверстниками, и «лечении» социальной ситуации. Чрезвычайно важным представляется анализ социометрического статуса подростка в коллективе класса, в среде сверстников, определении места, которое он занимает в системе межличностных отношений, выявление того, насколько оправдываются его престижные ожидания, имеет ли место психологическая изоляция, и если таковая имеется, определение ее корней и причин, а так же возможные пути преодоления.

В программе коррекционных мероприятий особое место занимает консультирование родителей, педагогов, позволяющее взрослым лучше понять половозрастные и индивидуально-психологические особенности подростков, подвергнуть критическому самоанализу свои педагогические действия. При этом важно помнить, что наибольшая вероятность осложнений в отклонениях взрослого и ребенка появляются в кризисные периоды развития, когда в связи с появлением психологических новообразований происходят разные скачкообразные изменения в психике и личности подростка, в его отношениях с окружающими, что не всегда учитывается родителями. В данном случае нужно помочь родителям определить, какие именно свойства ребенка необходимо учитывать, не стремясь к их «переделке», какие можно корректировать и развивать. То есть, помочь родителям изменить в ребенке, то, что в состоянии меняться, смириться с тем, что они не в состоянии изменить, и научиться отличать одно от другого.

***Хотелось бы предложить следующие рекомендации для родителей трудновоспитуемых подростков (Р.В. Овчарова):***

Отнеситесь к проблеме «трудного» ребенка, прежде всего с позиции понимания трудностей самого ребенка. Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение. Не уяснив причин его трудности, не устранив их, мы не сможем помочь ребенку. Поднимитесь над вашими собственными проблемами, чтобы увидеть

проблемы вашего ребенка.  
К трудностям в воспитании отнеситесь по-философски. Они всегда имеют место. Не следует думать о том, что есть «легкие» дети. Воспитание ребенка — дело всегда трудное, даже при самых оптимальных условиях и возможностях.

Остерегайтесь паники и фатализма. Они плохие спутники воспитания. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка. Не превращайте неуспех в одном деле в полную неуспешность ребенка. Наконец, будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

Непосредственно программы индивидуальной и групповой психокоррекции рассчитаны как на взрослых-родителей, учителей, так и на детей и подростков. Для родителей и педагогов — это прежде всего социально-психологические тренинги, психодраммы, позволяющие преодолеть ригидность педагогического мышления, социальные стереотипы в оценке воспитанников, затруднения в общении, понимании и восприятии детей и подростков, а так же родителей и коллег.

Для детей и подростков, наряду с групповыми социотренингами, можно применять аутотренинги по преодолению дурных привычек, коррекции негативных социальных установок, самооценки, снятия синдрома тревожности, агрессивности, затруднений в общении, коррекции низкого социометрического статуса и других нарушений взаимоотношений со старшими, сверстниками, представителями противоположного пола. Необходимость научно-обоснованной, воспитательно-профилактической работы с «трудными» подростками ставит на повестку дня создание специальных центров социальной реабилитации, повсеместно действующих консультационных пунктов, психологических служб, оказывающих органам профилактики помощь в диагностике, определении характера трудновоспитуемости, состояния нервно-психологического здоровья, уровня интеллектуального развития, в определении наиболее оптимальных коррекционно-реабилитационных программ.

Указывая на комплексный характер воспитательно-профилактических мер, на необходимость дальнейшей педагогизации и психологизации деятельности органов профилактики, культурного развития семьи, своевременного привлечения медицинской помощи, расширения сети специальных учебно-воспитательных учреждений, рассчитанных на детей с различными нервно-психическими отклонениями и патологиями, нужно подчеркнуть, что ведущая роль в предупреждении трудновоспитуемости отводится мерам общего социально-педагогического характера. То есть, совершенствованию системы образования и воспитания подрастающего поколения, оздоровлению ближайшего окружения детей и подростков и прежде всего условий их семейного воспитания.

И последнее: пожелания взрослым, работающим с детьми и подростками: Никогда не злоупотребляйте доверием подростка. Даже самая незначительная, на наш взгляд, тайна, доверенная нам, либо доверительный разговор должны остаться между нами. Иначе нам никогда не стать в глазах наших подопечных человеком, достойным доверия и уважения. Любому родителю неприятно слышать плохое о своих детях. Если хотим найти в родителях союзника, надо научиться не только жаловаться, но и хвалить их ребенка, уметь видеть в каждом трудновоспитуемом, «испорченном» подростке хорошие стороны. «Трудный подросток». Что же делать родителям?

Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.

Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.

Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить — это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком, избегайте резких выражений.



Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы.

Цените их откровенность, искренне интересуйтесь проблемами.

Общайтесь на равных, тон приказа срabатывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете их.

Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым вы унижите его самого.

Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

Пригласите его(ее) подружку(друга) к себе, познакомьтесь — это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

Расскажите им о себе, вашей истории первой любви — это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.

Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но влиять на его поступки.

Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой — стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!

Информация с сайта Интернет : <http://www.serpschool.ru>