Родительское собрание в 5-х классах

«Правовое положение ребёнка в семейном праве.

Права и обязанности несовершеннолетних детей и

подростков»

**Цели:**

* способствовать повышению эффективности взаимоотношений между ребенком и родителями;
* предоставить родителям возможность познакомиться с информацией и статистикой по проблемам полового воспитания;
* убедить родителей в необходимости активного обсуждения в семье  данных вопросов;
* способствовать информативному осознанному нравственно-половому семейному воспитанию;
* показать, что семейные традиции, моральные принципы, педагогическое мастерство родителей являются необходимыми условиями формирования нравственных убеждений ребёнка;
* обменяться опытом семейного воспитания.

**Оборудование:**  компьютер, проектор,бланки анкет .

**Форма проведення собрания**:  мастерская общения  (тренинг, обмен мнениями, работа в группах, ролевая игра; интерактивные формы: мозговой штурм, синтез мыслей.)

**Подготовительная работа к собранию**:  приглашение родителей, анкетирование детей, подготовка материалов для обсуждения в группах.

**Ход собрания**

Организационный момент

Мозговой штурм.

1. Какие основные проблемы возникают у вас с детьми?
2. С чем они связаны  у мальчиков ?У девочек.?
3. Какие претензии вы высказываете своим детям? А какие они вам?

Сравнение результатов.

Классный руководитель:

Добрый вечер, уважаемые родители! Разрешите начать нашу встречу со слов И.С. Кона в работе «Сексуальная революция в России»: «...обратимся к общим тенденциям, проявившимся в сфере сексуально-эротических ценностей и поведения:

• более раннее сексуальное созревание и пробуждение эротических чувств у подростков;

• более раннее начало сексуальной жизни;

• социальное и моральное принятие добрачной сексуальности и сожительства;

• ослабление двойного стандарта, разных норм и правил сексуального поведения мужчин и женщин;

• увеличение разрыва между поколениями в сексуальных установках, ценностях в поведении - многое из того, что было абсолютно неприемлемо для родителей, дети считают нормальным и естественным».

Причем последнее особенно любопытно. Указанные выше тенденции описывают изменения в менталитете, имевшие место в последние... 40 лет. Значит, мы так же «доставали» своих родителей, как наши дети «достают» нас. Так что же такое, требующее особого внимания взрослых, происходит в половом развитии наших детей-подростков?

Выступление школьного врача на тему «Физиологическое развитие подростков»

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 До 15-17 лет; он знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. В психологической литературе принято разграничивать подростковый возраст и юношество. В понимании хронологических границ этих периодов нет единства. С определенной мерой условности можно считать, что «подростничество» как переходный возраст лежит в указанных границах, за ним следует новый этап развития - юность. Что это значит применительно к психологии переходного возраста? Прежде всего - что натуральный ряд развития, физическое созревание нельзя рассматривать изолированно от социального ряда, то есть процессов социализации, и обратно. В физиологии этот процесс условно подразделяется на три фазы:

1) предпубертатный, подготовительный период;

2) собственно пубертатный период, в течение которого осуществляются основные процессы полового созревания;

3) постпубертатный период, когда организм достигает полной биологической зрелости.

Если совместить это деление с привычными возрастными категориями, предпубертатный период соответствует предподростковому или младшему подростковому, пубертатный - подростковому, постпубертатный - юношескому возрасту. Однако все процессы созревания протекают неравномерно и не одновременно, причем это проявляется как на межиндивидуальном (один мальчик 14 лет может быть постпубертатным, другой - пубертатным, а третий - допубертатным), так и на внутрииндивидуальном уровне (разные биологические системы одного и того же человека созревают неодновременно).

Основные аспекты физического созревания - скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте - тесно связаны друг с другом, как у мужчин, так и у женщин. Как влияет физическое развитие, включая конституциональные особенности организма и темп его созревания, на психологические процессы и свойства личности? На этот вопрос ответить нелегко, потому что влияние природных свойств невозможно вычленить из совокупности социальных условий, в которых эти свойства проявляются и оцениваются. Дело не в том, что генетические факторы не имеют самостоятельного значения. Вполне возможно и даже вероятно, что определенные гены несут в себе программы развертывания и физических свойств, и некоторых особенностей темперамента, и умственных склонностей индивида. Но, имея дело с поведением и сложными психологическими свойствами человека, наука не может однозначно разделить их генетические и социальные детерминанты.

Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребенка, не случайно этот возраст называют переходным от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Вот почему так велика роль семейного окружения и школьного коллектива в обеспечении условий не затрудняющих, а, напротив, способствующих здоровому развитию личности подростка.

Выступление школьного психолога: «Что происходит в период полового созревания?»

Половое созревание - это период перехода от состояния физической и сексуальной незрелости к полному оформлению взрослого организма.

Начинается интенсивное развитие вторичных половых признаков, мальчик превращается в мужчину. Период полового созревания длится в среднем около трех лет, от 12 до 15 лет. Способность к деторождению мальчика появляется к 15 годам, однако он пока еще не достиг зрелости. В эмоциональном, интеллектуальном и социальном отношении он продолжает «расти». Этот процесс заканчивается, как принято считать, только к 20-22 годам.

Далеко не все изменения, происходящие в период полового созревания, приятны. Обычно в это время подростки начинают придавать большое значение своему внешнему виду. Слишком критическая самооценка вызывает повышенную стыдливость и неуверенность в себе, а иногда даже приводит к депрессии. Появляются трудности в общении с ровесниками.

Период полового созревания проходит у всех по-разному, и это необходимо знать как мальчику, так и родителям. Различия проявляются в том, что некоторые подростки опережают в развитии своих ровесников, чем нередко вызывают их насмешки, иногда довольно жестокие.

В период полового созревания подростки, как правило, ведут себя как дети. Иногда родителям непонятны переживаемые ими страхи. По данным исследований, у многих мальчиков в этот период возникает негативное отношение к самому себе и собственному телу. Подростку особенно необходимы внимание и поддержка со стороны взрослых, которые должны рассказать ему о происходящих в его организме физических и психических изменениях. В этом случае у мальчика период полового созревания пройдет без потрясений.

Реклама 09

Обычно подростки уделяют мало внимания своему здоровью или вообще о нем не думают. Кабинет врача посещается либо в случае травм, либо если нужна справка. А ведь именно в этом возрасте формируются привычки в питании, отношение к физическим упражнениям и своему здоровью, что отразится на всей дальнейшей жизни.

Половое созревание начинается с ускоренного роста, резкого увеличения длины тела в результате быстрого развития и роста длинных костей. В этот период таких скачков в развитии бывает много. Они происходят в следующем порядке:

• голова, стопы и ладони увеличиваются до размеров взрослого мужчины;

• кости верхних и нижних конечностей удлиняются и становятся толще;

• туловище увеличивается до размеров взрослого мужчины (нередко случается, что за восемь недель мальчик вырастает на 3,5 сантиметра);

• костная система в это время укрепляется и становится менее хрупкой.

Ускоренный рост обычно продолжается до 18 лет, а иногда и дольше. Кости растут не одновременно. Например, кости ладоней начинают увеличиваться приблизительно на четыре месяца раньше, чем кости предплечий. Нередко у подростка наблюдается нарушение пропорций: ладони кажутся слишком большими, пока рост других костей рук не ликвидирует диспропорцию. Движения становятся неловкими, подросток может задевать предметы или натыкаться на людей. Все это усиливает у него чувство собственной неуклюжести. Насмешки и шутки на эту тему только усугубляют и без того неприятную ситуацию. Высокие парни очень часто сутулятся. Со временем это может войти в привычку и испортить осанку. В такой ситуации надо объяснить подростку, что и почему с ним происходит, убедить его, что такое состояние скоро пройдет, и предложить специальный комплекс упражнений, улучшающих координацию движений и исправляющих осанку.

У мальчиков между 12 и 16 годами сердце становится почти в два раза тяжелее, а его деятельность замедляется. Повышается артериальное давление, возрастает объем крови и количество кровяных телец. Температура тела снижается. Увеличивается объем легких, уменьшается частота дыхания. Сила мышц почти удваивается. В результате повышения уровня мужского полового гормона тестостерона подросток становится физически значительно сильнее.

В период полового созревания важно правильно питаться. Слишком худые подростки кажутся вялыми и в то же время беспокойными, быстро устают. У некоторых появляются «боли роста»: ночью болят мышцы и кости конечностей. Это состояние облегчается, если ночью держать ноги и руки в тепле. Необходимо увеличить в рационе таких подростков количество жидкости и обеспечить им более продолжительный отдых. Независимо от интенсивности роста в это время у подростка должен быть хороший аппетит. Он должен есть как взрослый мужчина, если не больше, какое-то время придется «баловать» его любимыми блюдами. Следите, чтобы ваш сын питался в спокойной обстановке, не спеша. Пища должна быть калорийной. В этот период особенно вредно употребление алкоголя.

Рекомендуемая в этот период продолжительность сна - 10 часов в сутки. Для того чтобы убедить подростка вовремя ложиться спать, нужно рассказать ему, что наиболее эффективно гормон роста действует во время сна. Это может сработать - многие хотят быть высокими.

В период полового созревания детская молочно-розовая кожа становится более грубой. Уровень тестостерона повышает функцию сальных желез, в результате у подростков часто появляются угри. Предполагают, что огрубление кожи в этот период способствует закупорке пор, и сальные выделения не могут выходить наружу. Обычно угри и прыщи распространяются по всему лицу, но могут появиться также на шее, груди и верхней части спины. Следует регулярно промывать кожу теплой водой, прикладывать слабые антисептические средства, увеличить потребление жидкости. Физические нагрузки и игры на свежем воздухе улучшают состояние кожи. Объясните подростку, что со временем состояние кожи улучшится.

Приблизительно в середине периода полового созревания начинают усиленно функционировать апокриновые железы в паху и под мышками. Они вырабатывают обильный пот со специфическим запахом, который через некоторое время из-за развившихся в нем бактерий становится неприятным. Ежедневное мытье, присыпка тальком, смена носков и педикюр раз в неделю препятствуют возникновению неприятного запаха. Очень полезно чаще ходить босиком.

К концу периода полового созревания увеличивается гортань. Голосовые связки растут в длину и утолщаются. В результате происходит мутация голоса. Высокий детский голосок постепенно превращается в голос зрелого мужчины. Гортань достигает «взрослых» размеров за 3-9 месяцев. В это время подросток говорит то высоким, детским голосом, то низким мужским басом.

Увеличенная гортань носит название «адамово яблоко». Некоторое время она заметно выделяется на тонкой шее. Когда разовьются шейные мышцы, адамово яблоко будет меньше выпячиваться.

Гинекомастия - увеличение грудных желез у мужчин. В период полового созревания она появляется у половины подростков. Это происходит из-за повышения уровня тестостерона и эстрогенов и их воздействия на ткани молочных желез. Как правило, все проходит через год-два. Если этого не произойдет, посоветуйтесь с врачом. Гинекомастия чаще встречается у полных подростков, так что избавиться от лишнего веса полезно не только для здоровья, но и с эстетической точки зрения.

Для достижения размеров, как у взрослого мужчины, внешним половым органам в период полового созревания требуется не менее трех лет. Развитие внешних половых органов проходит определенные этапы.

1. Яички и мошонка увеличиваются. Кожа мошонки приобретает темно-красный цвет, меняется ее структура. Этап начинается приблизительно в возрасте 12 лет плюс-минус полгода.

2. У корня полового члена начинают расти редкие волосы. Могут появиться мелкие прыщики. Этап начинается приблизительно в 15 лет плюс-минус один год.

3. Половой член увеличивается в длину и толщину. Яички и мошонка продолжают расти. На этом этапе наблюдается наиболее усиленный рост.

4. Волосы на лобке темнеют, становятся жестче, покрывают все большие участки кожи.

5. Происходит дальнейшее увеличение полового члена и яичек. Головка полового члена уже развита и ясно очерчена.

6. Появляются волосы на верхней губе, под мышками и на теле.

7. Количество вырабатываемого семени достигает того уровня, когда начинаются ночные поллюции.

Не следует забывать, что период полового созревания наступает и протекает у всех по-разному. У абсолютно здорового подростка он может занять от 1 года до 5 лет. К концу полового созревания мужская половая система окончательно оформляется и нормально функционирует.

По мере созревания мальчика предстательная железа и семенные пузырьки наполняются жидким секретом. Возникает сексуальное напряжение. Впервые подросток может пережить оргазм во время ночной непроизвольной эякуляции (поллюции). Просыпаясь, подросток чувствует, что постель влажная, и ему может казаться, что он занимается мастурбацией в полусне. Когда удовольствие, вызванное оргазмом, проходит, подросток чувствует удовлетворение и уверенность в том, что он мужчина. Но если он воспитан в убеждении, что мастурбация является чем-то постыдным, он начинает испытывать неприязнь к самому себе и чувство стыда и вины.

Необходимо успокоить мальчика, объяснить, что с ним происходит. Нужно, чтобы он понял: его половое влечение может порой трансформировать любовь к близким в эротические фантазии. Без таких объяснений он может считать себя извращенцем, поскольку не знает, что у большинства людей мир фантазий полностью оторван от реальности. Полезной будет хорошая книга на эту тему. Можно рассказать, что взрослые осуществляют половые сношения в среднем 2-3 раза в неделю - эта информация поможет подростку понять, что необходимо соблюдать умеренность во всем.

Не рано... Преждевременным созреванием - начавшимся до 10 лет - называется слишком ранняя половая зрелость. Ранее половое созревание может быть наследственным фактором, большинство таких детей абсолютно нормальны и здоровы. Как правило, это не приводит к преждевременной сексуальной активности. Родители могут не беспокоиться. Но рано развившийся ребенок может чувствовать себя среди своих ровесников неловко. Ему обязательно нужно правильно объяснить, почему это происходит.

Такому подростку трудно приспособиться, поскольку он выглядит более зрелым, чем есть на самом деле. Взрослым не следует забывать, что его умственное и эмоциональное развитие не поспевает за физическим и ему еще нужна опека.

В редких случаях преждевременное созревание является результатом гормональных или психических нарушений. Обычно это сопровождается другими нарушениями, и в таких случаях консультация с врачом обязательна.

Не поздно... Нет единой точки зрения в вопросе, что считать замедленным половым созреванием. Существуют два показателя замедленного развития: отсутствие увеличения яичек и ускоренного роста в 16 лет. До этого возраста считается, что мальчик просто поздно начал развиваться. Особых причин для беспокойства нет, потому что большей частью это объясняется наследственностью. Но если в 15 лет не отмечается ни одного из указанных показателей, следует посоветоваться с врачом.

Замедленное половое созревание причиняет подростку больше неприятностей, чем преждевременное. В этом возрасте ребята придают большое значение физическому развитию. Развитые нормально ровесники пренебрежительно относятся к нему, да и сам он избегает их и делает вид, что его не задевает их отношение. Можно постараться заинтересовать его индивидуальными видами спорта: гимнастикой, плаванием, тяжелой атлетикой. Такие занятия укрепят и разовьют подростка физически при более благоприятных для него условиях, без ненужного морального напряжения, позволят ему увидеть себя с лучшей стороны и вырасти в собственных глазах.

Пройти через испытания этого трудного периода помогут именно близкие люди, любовь и поддержка родителей.

...А в нужное время… Склонность к преждевременному или замедленному половому созреванию обычно передается по наследству, в какой-то степени это зависит и от условий в семье. Не гордитесь преждевременным развитием своего ребенка. Это не всегда так хорошо, как многие думают. Сейчас доказано, что некоторые виды рака чаще наблюдаются у женщин, преждевременно созревших. Вот еще одна причина, почему необходимо следить за весом перед началом полового созревания и в случае необходимости скорректировать диету.

В среде подростков обычно существует резкое разделение на группы в зависимости от роста, физической силы и развития мускулатуры. Поэтому рано развившиеся мальчики, как правило, пользуются уважением и даже восхищением своих ровесников. Такие подростки могут вырасти излишне самоуверенными и бесцеремонными. Если же добавляется обожание со стороны девочек, у ребят может выработаться не только пренебрежительное, а даже жестокое отношение к женщинам. В такой обстановке поблажки родителей только усугубляют ситуацию.

В школе высокие парни с мягким, покладистым характером часто играют роль «боксерской груши» - их вынуждают драться ровесники, неудовлетворенные своим маленьким ростом. Для высокого подростка, который вовсе не желает драться, это может стать настоящей трагедией. Не понимая неприятностей, связанных у его сверстников с маленьким ростом, он ошеломлен враждебностью (бессознательной), которую вызывает. Объясните своему вытянувшемуся сыну, что происходит, и научите найти контакт с ровесниками.

Подрастающий ребенок обычно крайне чувствителен. Можно понять родителей, которые иногда забывают об этом, видя перед собой всех и вся критикующего, нахального, углубленного только в себя подростка. Таким поведением ребенок пытается скрыть пороки и недостатки, которые сам в себе замечает. Смена настроения, в которой часто «виноваты» гормоны, вызвана обычно низкой самооценкой и недовольством собственным внешним видом.

Неприятие родительских советов и постоянная критика их образа жизни - признак естественного стремления к самостоятельности. Забвение признаваемых родителями ценностей - типичная для подростка попытка найти собственные критерии. Конечно, нельзя терпеть недопустимого поведения, но не следует забывать, что борьба подростка за собственную независимость имеет большое значение для его дальнейшей жизни.

Если у родителей были хорошие взаимоотношения с ребенком до начала его полового созревания, этот бурный период пройдет без особых неприятностей. Если же были конфликты, не следует медлить с обращением за профессиональной помощью. Подросток бессознательно ищет возмездия: почувствовав себя достаточно взрослым, чтобы отплатить за причиненные страдания в детстве, он захочет мстить всему свету.

Ранняя половая жизнь не очень полезна. С ней связано большое нервное напряжение: отсутствие места, соответствующей обстановки, страх перед неудачей, болезнями, беременностью, несчастной любовью, боязнь быть обнаруженным родителями. Это напряжение в подростковом возрасте считается главной причиной нарушения эякуляции в дальнейшем. Не всегда ранние половые связи заканчиваются неудачей, однако браки между подростками, вызванные нежелательной беременностью, испортили жизнь многим молодым людям.

Подростки все видят либо в белом, либо в черном цвете. Редко они способны различить оттенки цветов: не хватает опыта, чтобы принять других людей, особенно родителей, такими, каковы они есть на самом деле. Но как подростки, так и их родители должны с пониманием относиться друг к другу в этот сложный период.

Классный руководитель:

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

* поддержание физического здоровья,
* отсутствие вредных привычек,
* правильное питание,
* альтруистическое отношение к людям,
* радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”. Психологи установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек являются дошкольный и школьный. В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье, в школе, среди родных, воспитателей, педагогов, сверстников, чьи образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Школа является важным источником информации в вопросах полового воспитания. В условиях класса, рядом со специалистами, учащиеся имеют возможность получить важную информацию и научиться пользоваться данной информацией в интересах своего собственного здоровья. Наряду с умственным развитием учеников мы развиваем эмоциональную сферу. Такие понятия, как любовь, радость, гнев, страх, ненависть, доверие, уважение, сексуальное влечение, трудно поддаются описанию, но являются важной частью полового воспитания и их необходимо учитывать. Любовь рассматривается как: труд, ответственность, уважение, понимание.

Но нет никакого сомнения в том, что семья играет решающую роль в поднимаемых вопросах. «Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома». А.С.Макаренко.

Большая часть этого воспитания осуществляется в неявной форме, возможно неосознанно, но это воспитание имеет место того. Иногда родителям не так легко обсуждать вопросы секса со своими детьми, как им бы этого хотелось. Им может не хватать знаний, им может мешать чувство неловкости, они могут опасаться, что подобные разговоры могут быть восприняты, как разрешение к началу половой жизни.

Главнейшая цель полового воспитания–формирование у подрастающего поколения нравственных форм в области взаимоотношения полов во всех сферах деятельности. «Воспитывая в ребёнке честность, работоспособность, искренность, прямоту, привычку к чистоте, привычку говорить правду, уважение к другому человеку, к его переживаниям и интересам, любовь к своей Родине, мы тем самым воспитываем его и в половом отношении», - так считал А.С. Макаренко

Молодые люди также могут испытывать трудности в обсуждении проблем секса. Они могут не знать с чего начать, они могут испытывать неловкость или чувствовать нерешительность родителей в обсуждении подобных вопросов, они могут опасаться, что попытка затронуть эту тему может заставить родителей сделать неверный вывод о том, что они уже живут половой жизнью.

Независимо от характера причин, ограничивающих свободу общения родителей с детьми по этим вопросам, мы знаем, что в большинстве семей, несмотря на то, что семья является важным фактором в вопросах полового воспитания, родители решают эти проблемы не так успешно. И все же они должны это делать, хотя бы в силу той причины, что они могут стать главным источником информации и нравственных ценностей для своих детей.

Отсутствие полноценного воспитания, истинной близости и взаимопонимания между родителями и детьми, контроля за информацией, получаемой ребенком посредством телевидения и компьютеров, привело к многократному росту случаев детской сексуальной распущенности и жестокости, принимающей иногда страшные формы. Происходит то самое стирание границ дозволенного: при сохраненном психическом здоровье дети не дают отчета своим поступкам, не способны объяснить мотивы и осознать тяжесть последствий содеянного. Критическим в этом плане становится пубертатный период.Пубертатный период– важный, ответственный и нелёгкий этап жизни. Он характерен полным отсутствием гармонии. Ни мальчик с пробивающимися усиками, ни девочка с вполне развивающимися женственными формами ещё не пришли во взрослый мир, но уже покинули мир детства. Отсюда двойственность их положения и поступков, отсюда многие беды. Потеря равновесия вызвана перестройкой гормональной системы в организме, разницей в темпах физического, духовного развития подростка и степенью его социальной зрелости, самостоятельности.

Сегодня мы должны во весь голос говорить о роли семьи, об ответственности не только матерей, но и отцов. Давайте укреплять семью и говорить об ответственности родителей за воспитание своих детей. Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

* создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу,
* тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их,
* повышенное внимание к состоянию здоровья детей

Ролевая игра. Общение между родителями и детьми.

Для участия в игре вызываются 4 человека. Им на голову надеваются бумажные ленты с написанными на них инструкциями. Все четверо усаживаются в круг. Каждый видит инструкции на лентах троих участников игры, за исключением своей. Суть игры в том, что с Вами обращаются в соответствии с инструкцией на Вашей ленте.

 Инструкция для первой части игры:

 - отмахивайтесь от меня;

 - перебивайте меня;

 - задавайте мне вопросы, но не слушайте моих ответов

 - не давайте мне говорить.

 Затем ленты меняются для второй части игры.

 Инструкция для второй части игры:

 - выслушайте меня внимательно;

 - не перебивайте меня;

 - задайте мне вопрос и выслушайте ответ;

 - дайте мне сказать.

Психолог  просит проанализировать личные ощущения каждого во время беседы в 1-й раз и во 2-й: В какой части игры Вы чувствовали себя спокойно, комфортно? Почему?

После выполнения второго задания разрешается посмотреть на поведенческие инструкции на лентах.

Обсуждение полученной информации. Рефлексия.

Период, когда ребенок становится подростком, сложен не только для него, но и для нас – тех взрослых, которые с ним взаимодействуют. Неудивительно, что у нас тоже могут возникнуть те или иные трудности во взаимодействии с ним. Мы с вами рассмотрели сегодня психологические особенности ранней юности. В зависимости от индивидуальных особенностей у подростков могут возникнуть специфические трудности при прохождении подросткового возраста.

Работа в группах.

Проблемные ситуации (психолог   предлагает родителям разделиться на 2-3 команды)

1.Как вы объясните сыну, что такое поллюции?

   А) непроизвольное семяизвержение

    Б) симптом заболевания

2.В какое время суток чаще бывают поллюции?

    А) ночью

    Б) днем

    В) в любое время

3.Стоит ли бояться поллюции?

    А) нет, это естественно

    Б) необходимо обратиться к врачу или родителям

    В) да, это очень опасно

4.Как вести себя при наступлении поллюции?

    А) заняться спортом

    Б) следить за чистотой белья

    В) сделать постель более жесткой

5.Как вы объясните девочке, что такое менструация ?

    А) выход из организма лишней крови

    Б) ежемесячные кровяные выделения из матки у девушек и женщин

    В) естественное изменение в организме у девушки

    Г) признак, свидетельствующий, что организм девушки способен к оплодотворению

    Д) начало болезни

6.Каким бывает менструальный цикл?

    А) через 15-16 дней

    Б) 21 день

    В) через 28 дней

7.Длительность менструации

    А) 1-2 дня

    Б) 3-4 дня

    В) 10 дней

8.Что надо сделать, чтобы чувствовать себя комфортно в эти дни?

    А) носить особую одежду

    Б) следить за чистотой одежды и тела

    В) иметь удобные прокладки

    Г) не заниматься спортом

    Д) вести обычный образ жизни

Число вопросов может быть увеличено или заменено другими.

Проверка знаний.  После опроса всех групп делается исправление ошибок, если были допущены.

Классный руководитель:

С фазами биологического созревания у подростков совпадают фазы развития интересов. С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые его интересовали раньше (презрительное отношение к детским забавам, «россказням» и т. д.). При этом не утрачиваются ни навыки, ни сложившиеся механизмы поведения. С другой стороны, возникают новые интересы: новые книги, в основном, эротического характера, острый сексуальный интерес.

Во время смены интересов есть момент, когда кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес. Эта разрушительная, опустошительная фаза расставания с детством.

С 13-14 лет мальчишки становятся очень влюбчивыми. В отличии от девочек они более склонны к сексуальным фантазиям. И здесь надо активно пропагандировать о правильном отношении к девочкам, девушкам, женщинам. Это отношение закладывается в детстве, поддерживается и формируется всю жизнь, огромная роль здесь отводится личному примеру отца. Если юноша не приучен с детства относиться с уважением к женщинам, если он может позволить в их присутствии нецензурные выражения, если не чувствует себя виноватым, вступая с ними в разговор, будучи пьяным, он невоспитан, и тогда сексуальные отношения для него никогда не станут чем-то светлым.

Ситуационные задачи:

Найдите выход из следующей ситуации. Ситуации должны быть представлены на карточках или листах для каждого из группы.

1 группа.

Вы случайно увидели, как ваш ребенок просматривает кинофильм откровенного содержания (порнопродукцию). Ваши действия? О чем заведете разговор?

2 группа.

Ваш сын (дочь) обратились к Вам с вопросом: Можно ли делать аборт в 14-15 лет?

3 группа.

Вы случайно увидели в компьютере (телефоне) переписку своего сына (дочери) с представителем противоположного пола. Эта переписка  свидетельствует о том, что ваш ребенок вступил в половую жизнь или уже готов к этому. Ваши действия?

Коллективное обсуждение. Нахождение правильных вариантов решения. Почему подростки ведут половые отношения в раннем возрасте?

Последствия ранних половых отношений.

1.Незапланированная беременность - огромный стресс и напряжение организма, возможны нарушение строения костей, вызванное недостатком кальция, особенно сильно проявляется токсикоз. Развивается плацентарная недостаточность, велика вероятность выкидыша, различные осложнения при родах могут привести к смерти матери

2.Нарушение здоровья:

* венерические заболевания
* раннее начало половой жизни влечет за собой два рода нарушений в организме подростка: на психологическом и физиологическом уровнях
* для девушек, пожалуй, половые связи в раннем возрасте чаще всего осложняются беременностью

Проблемная ситуация: разрешать или запрещать?

Подростки могут пробовать курить, целоваться, обниматься, употреблять ненормативную лексику, пробовать спиртные напитки. Подчеркнем еще раз, что целью является сам факт опробования, познания, а не получение удовольствия. И через это опробование они познают себя, свои возможности. А что будет, если не дать им пробовать (ведь это же вредно для здоровья, вдруг привыкнут)? Здесь возможны различные варианты. Самым распространенным является «ядерный взрыв» в более позднем возрасте, когда, к примеру, молодой человек ударяется в секс, употребление алкоголя, занимается рискованными видами спорта, не имея к этому иммунитета, не зная, как это делается, не обладая самоконтролем. Последствия таких действий легко представить. Другой вариант — страх вплоть до внутренней паники. Отказ от вечеринок, от межполового общения вплоть до ухода к виртуальным партнерам. Так, значит, давать им пробовать? Да. Но одновременно и нет.

Нередко именно поведение взрослых, их нежелание понимать закономерность происходящего с их детьми рождает глубокие, серьезные переживания у подростков, создает основу для их конфликтов со взрослыми. На наших глазах происходит определенное «разоблачение» указанных тем, снятие запретов, табу. Подростки, действительно, много думают и говорят о сексуальных проблемах. Современные школьники по телевизору, видеомагнитофону, в кино видят немало сцен, которые в открытой или скрытой форме несут сексуальное содержание. С подростками необходимо разговаривать по этому поводу, причем достаточно рано. Работники служб «Телефон доверия» отмечают, что по вопросам секса к ним обращаются дети 10 и даже 8–9 лет.

Особенно следует обратить внимание на случаи, когда подобный опыт прямо или косвенно демонстрируется подростком взрослому, что обычно является проявлением двух разнонаправленных тенденций: с одной стороны, стремлением доказать свою взрослость, «шокировать» взрослого, с другой — привычным ожиданием и даже требованием от взрослого помощи.

Когда же речь идет о раннем сексуальном опыте, в том числе и о раннем материнстве и отцовстве, то здесь, как правило, самое важное значение приобретает отношение подростка к случившемуся, его переживание этой ситуации. Очень важно также, как на это реагируют родители подростков, готовы ли они оказать им помощь.

Еще один вопрос, которого следует коснуться, — это просмотр школьниками этого возраста (чаще мальчиками) порнографических или полупорнографических фильмов (по кабельному телевидению или видеомагнитофону), а также чтение ими газет подобного содержания.
Опыт показывает, что запрещения в этом случае не достигают цели, а напротив, часто ведут к усилению подобного поведения. Хотя ситуативный интерес к подобным фильмам и изданиям проявляют многие мальчики, устойчивое увлечение ими отмечается чаще всего у тех подростков, которые испытывают проблемы в этой сфере, у которых нет доступа к нормальным источникам получения подобной информации.

Практическая работа.Тренинг.

1.Просмотр видеоролика «Когда девочка взрослеет» (есть 4 серии для разных возрастов). Обсуждение, как просмотреть и обсудить дома с ребенком полученную информацию.

2.Разбор предполагаемых вопросов для  обсуждения  с детьми. Как   им поступать в сложившихся ситуациях.

Моделирование. Если вам предлагают вступить в половую связь? Ваши действия?

* если ты меня любишь, ты обязан(а) доказать это половой близостью;
* ты мне нравишься, не более того, и я не хочу полового контакта;
* я не в том возрасте, когда уже можно начинать половые отношения;
* я боюсь забеременеть, и тогда ты откажешься от меня;
* я еще недостаточно тебя знаю, хотя ты очень мне нравишься (с просьбой о половой близости могут обращаться и девочки тоже).

Интервью (обратная связь) для родителей:

1. Чем помогла Вам сегодняшняя встреча?
2. Какая часть вызвала особый интерес?
3. Ваши пожелания на будущее.

Главная задача родителей - укрепить у ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, развить представление о себе, помочь ему улучшить отношения со сверстниками своего и противоположного пола. Очень важны разговоры со взрослым своего пола о смысле порнографической продукции.

В заключение можно сказать, что главная задача взрослых в этот период — сделать так, чтобы подросток понимал, что с ним происходит, и осознанно решал встающие перед ним проблемы.

Помните, что каждый подросток несёт в себе огромную мудрость, постарайтесь познать эту мудрость и использовать её для взаимного духовного роста.

Сегодня мы попытались ввести вас в круг проблем, которые, возможно, пока не имеют отношение к вам. Но предупрежден - значит вооружен. Если вам случится когда-нибудь столкнуться с той проблемой, о которой мы сегодня рассуждали, вы, по крайней мере, будете знать ее истоки и пути разрешения.

**Родительское собрание в 6-х классах**

**«Как оказать поддержку подростку в кризисной ситуации»**

**Цель:**

* обратить внимание родителей на своих детей;
* вместе с родителями проанализировать место ребенка в семье
и оказать профилактическую помощь по проблеме подросткового суицида.
* расширить знания родителей, о возрастных особенностях  подросткового возраста, оказать помощь родителям в преодолении затруднений в общении с детьми –  подростками.

**Задачи**

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;
3. Воспитывать уважение к личности подростка и понимание его проблем.
4. показать родителям на примере статистики актуальность обсуждаемой проблемы;
5. Обсудить с родителями возможные пути выхода из трудных жизненных ситуаций

1.Введение в проблему

Наша жизнь стремительно меняется. Появляется возможность овладения любой информацией, возможность путешествовать, приобретать ценные вещи. Часто материальные ценности затмевают духовные.
Члены семьи проводят все меньше времени друг с другом. Дома люди в основном не беседуют, а смотрят телевизор или проводят время за компьютером. Многие родители считают свои проблемы важнее воспитания ребенка, поэтому многим детям не хватает родительского внимания и заботы. В результате разводов все большее число детей живут с одним из родителей. Дети сейчас меньше занимаются спортом, многие из них нерегулярно питаются.

2. Основные сведения

Мы, взрослые, формируем новое поколение.
Ваши дети – подростки (юноши и девушки). Их личность еще не сформирована, и взрослые в ответе за жизнь и здоровье своих детей.
Подростковый возраст отличается эмоциональной неустойчивостью, неуравновешенностью, поиском себя как личности. Подросток переживает неопределенность, одиночество, неуверенность.
И если рядом нет близкого человека, с которым можно поделиться своими проблемами, то ребенок может решиться на отчаянный шаг.

Приветствие и знакомство участников:

Упражнение «Футболка с надписью»

Цель: знакомство, самовыражение, фиксирование настроения на начало собрания.

Порядок выполнения и инструкция. Участникам предлагается придумать, представить себя в футболке. Фасон футболки, цвет, фактуру ткани и надпись на ней придумывает каждый участник для себя сам. Надпись на футболке – своеобразный жизненный девиз участника. Каждый, по кругу, рассказывает окружающим фасон, цвет и «говорящую» надпись на своей футболке, тем самым представляя себя группе.

Вступительная часть.

Притча о родителях и детях

      Однажды к мудрецу пришел человек.- Ты мудрый. Помоги мне. Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слышит меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык. Она жестокая. Зачем ей сердце? Мудрец сказал - Когда ты вернешься домой, напиши, ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей. На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул:- Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок? Было плохо. А стало еще хуже. Она вернула мне рисунок, полная негодования - Что же она сказала тебе: - спросил мудрец - Она сказала: «Зачем ты мне это принес? Разве тебе недостаточно зеркала?»

Вопросы к обсуждению:

1. Всегда ли Вы понимаете своих детей?
2. Как часто вы проводите с ними время?
3. Как Вы поняли слова дочери, обращенные к отцу «Разве тебе недостаточно зеркала?»
4. М ы затронем очень важную тему, попробуем разобраться в сути проблемы и понять себя и своих детей, а главное попытаемся научиться помогать им, когда возникает кризисная ситуация.

А о чем мы будем говорить Вы поймете, послушав это стихотворение.

Суицид – геройство или слабость,
или в нервном потрясенье срыв?
Есть, скажите, у кого-то храбрость
вскрыть его причинности нарыв?
Можно долго рассуждать о многом,
осуждать, оправдывать, корить.
Но не высказать высоким слогом,
что порвало тоненькую нить
между жизнью и мгновенной смертью,
у которой за спиной развал.
Кто расскажет, как, в какие сети
не по воле человек попал?
Обсуждая тему, психиатры,
говорун-философ, – чудаки,
как на сцене скучного театра,
с пафосом шлифуют языки.
Но никто не знает, не узнает,
сколько б не потратил он труда,
почему самоубийца выбирает
путь себе такой вот в никуда.

Так что же такое суицид? И почему же это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте?

Выступление психолога

Суицид – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым.

Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах МЗ РФ, за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 12 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и нас психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно.
Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.

1. Демонстративный. Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.
2. Аффективный. Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.
3. Истинный. Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.

1. Неблагополучные семьи.

Подростки, делающие попытки самоубийства, происходят из неблагополучных семей. В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.

2. Школьные проблемы

Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социально – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду.

3. Стресс

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем.

4.Сайты глобальной сети Интернет

Классный руководитель:

Рассмотрим и обсудим некоторые ситуации.

«Безответная любовь»

Двенадцатилетняя Инна Р. влюбилась в старшеклассника и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы прочитать и промолчать, выставил Инну на всеобщее посмешище. Он в школе вслух читал ее письмо и откровенно издевался над ней. Инна долго переживала и решила рассказать маме о своем горе. Но мама тоже посмеялась и сказала, что сама виновата, нечего было писать всякие глупости. Девочка закрылась у себя в комнате, долго плакала, но у мамы не было времени даже пожалеть ее. В результате Инна выбросилась с третьего этажа. К счастью, девочка отделалась переломами ребер, рук и ног. А мама Инны только после посещения психолога, наконец, признала, что именно она виновата в сложившейся ситуации. Ведь если бы она вовремя услышала свою дочь, а не смеялась над ее "безответной любовью", то все могло бы закончиться по-другому.

Обсуждение ситуации:

1. Знаете ли Вы об увлечениях своих детей противоположным полом?
2. Рассказывает ли Вам ребенок о своих увлечениях?
3. Спрашивает ли у Вас совета?

Уважаемые родители! Нельзя смеяться, даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в 12 лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение – "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому человеку. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

«Обратите на меня внимание»

Игорю 12 лет. Он очень хочет жить. Но в тоже время он устал быть один и способен на все, лишь бы мама вспомнила о нем. Папы у мальчика нет. Мама целый день на работе, приходит уставшая и сразу же засыпает. А в редкие выходные дни она пытается устроить свою личную жизнь. Игорь целый день проводит со старенькой бабушкой, которая его и вырастила. Но у бабушки то же много дел – сериал посмотреть, еду приготовить, по телефону поговорить, а там и новый сериал начинается. В результате вся ее забота ограничивается трехразовым питанием и просьбами не мешать. Игорь уже четыре раза пытался покончить жизнь самоубийством. Он резал себе вены, но не слишком глубоко, чтобы не умереть. Мама принимала его попытки самоубийства, как детские шалости и не воспринимала их всерьез. И только в последний четвертый раз Игорь немного перестарался и чуть не умер от потери крови. Мальчику повезло: в больнице он познакомился с хорошим доктором, который и привел его к психологу. Сейчас Игорь постоянно приходит к этому доктору на работу, и мечтает вырасти и стать детским врачом. Он больше не думает о самоубийстве и не пытается таким образом привлечь внимание матери.

Обсуждение ситуации с родителями:

1. Что для Вас «любить ребенка?»
2. Как часто Вы проводите свое свободное время вместе, чем занимаетесь?
3. Есть ли у Вас совместные увлечения и семейные традиции?

У меня для Вас уважаемые родители, есть небольшой совет, который должен стать для Вас законом: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе! И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

«Я никому не нужен»

Из предсмертной записки Маши Н. (11 лет): "Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, более хорошей, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Мамочка я тебя очень люблю, и больше не буду мешать тебе жить! До свидания..." Как потом выяснилось, девочка очень сильно переживала развод родителей. А они не скрывали от Маши свои чувства и выясняли отношения при ней. Именно так Маша узнала, что папа ушел жить к другой девочке (его новая женщина родила ему дочку) и решила, что она чем-то провинилась, раз ее бросили. А последней каплей стал случайно услышанный девочкой телефонный разговор. Мама, считая, что Маша спит, жаловалась подруге, что ребенок помеха в личной жизни и с такой взрослой дочкой она никому не нужна. Маша (воспитанная телевизором и сериалами) выпила целую упаковку снотворного.
К счастью, Машу удалось откачать, но даже страшно представить, что могло бы произойти, если бы врачи опоздали с помощью. Сейчас, спустя год после того страшного события, Маша сильно изменилась и научилась более безопасными способами решать свои проблемы. Но мама девочки до сих пор живет в страхе, что дочь опять захочет повторить тот поступок.

Подросток должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Почаще проявляйте к нему нежность. Пусть он видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же подросток должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалейте друг друга.

Психолог:

Если внимательно понаблюдать за семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, то окажется, что их благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но не с материальной точки зрения, а с психологической. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

Упражнение «Психологическая поддержка».

Цель: дать возможность участникам группы осознать свои отрицательные черты, развить умение оказания психологической поддержки другому человеку, сформировать положительную самооценку.

Порядок выполнения и инструкция. Участникам предлагается закончить предложение: «Меня могут не любить люди за…». Сосед справа поворачивается к нему и произносит: «Все равно ты молодец, потому что…». Таким образом, называя положительные черты этого участника, он оказывает психологическую поддержку.

Рефлексия (вопросы):

1. Какая часть задания была для вас наиболее приятной, первая или вторая?
2. Что вы чувствовали, когда называли свои отрицательные качества?
3. Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно “воспитывают”, критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием — мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя таким принципам (памятка родителям № 1).

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

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

Афорист Равиль Алеевсказал «Самоубийство – это мольба о помощи, которую никто не услышал». Наша задача сегодня – научиться «слушать» детей.
 Среди неестественных причин смертности и инвалидности несовершеннолетних суициды занимают особое место. По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин.

Более 30% из общей численности несовершеннолетних, покончивших жизнь

самоубийством, - это дети и подростки из наиболее социально уязвимых групп, которым необходимо уделять особое внимание при разработке и реализации программ профилактики суицидального поведения.

Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.
За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах, причина самоубийств стоит на 2-3 местах.
Определение понятий.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.
Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.
Различают следующие типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение. Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение. Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.
 Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Динамика развития суицидального поведения.

Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.
Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия - это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.
После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию не была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

Некоторые причины суицида среди детей и подростков.

1. Потери и разрыв романтических отношений. В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа «время лечит» или «есть и другие» обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.
2. Смерть любимого человека. Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.
3. Потеря «лица». Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.
4. Развод. Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.
5. Давление в школе. Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.
6. Давление со стороны сверстников. Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; секс; музыкальные пристрастия.
7. Давление родителей. Успех; деньги; выбор колледжа; хорошие друзья; подобающее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями.
8. Низкая самооценка.
9. Физическая непривлекательность
10. Одежда. Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.
11. Физическое бессилие. Иногда подростку трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.
12. Неуспешность в учебе. Часто «гениальность» старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.
13. Недостаток общения. Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет, и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле - не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

К «группе риска» по суицидальному поведению относятся подростки:

* с нарушением межличностных отношений, («одиночки»);
злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
* с затяжным депрессивным состоянием;
* сверхкритичные к себе подростки;
* страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
* фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
* страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
* из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:

* потеря аппетита или импульсивное переедание, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
* частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
* необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
* постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
* уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
погруженность в размышления о смерти,
* отсутствие планов на будущее,
* внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
* выраженное чувство долга, обязательность;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения, уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
* убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
* наличие актуальных жизненных ценностей;
* проявление интереса к жизни;
* планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
* негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер. Взаимоотношения с детьми должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения. Для предотвращения суицидов у детей взрослые могут сделать следующее:
вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
внушать им оптимизм и надежду;
проявлять сочувствие и понимание;
осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками. (Памятка для родителей. Приложение 1).
Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:
Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.
Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.
Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:
- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).
Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания. Осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.
Примечательно, что курс лечения подростка, попавшего после попытки суицида к специалисту, в основе своей, предполагает теплые отношения между врачом и пациентом, которых так не хватает подростку в повседневной жизни. Врач должен дать понять подростку, что он всерьез воспринимает его попытку к самоубийству, что проблемы пациента действительно нелегкие, но они разрешимы, но не столь кардинальным способом. Так неужели чужой человек поймет и поддержит моего собственного ребенка лучше, чем я сам.

Суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда этот фундамент смысла жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости, того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл. Покажите, что вы его любите. Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно.

Уважаемые родители, любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности, убедите в том, что любая черная полоса обязательно сменится белой. Удачи вам на этом пути!

Заключение

Послушайте притчу. Было у одной вдовы 10 коз да сын. И каждый день выгонял сын коз на выпас, и каждый день мать разбавляла молоко ковшом воды и давала соседям взаймы. И сын сказал матери: «Почему ты наливаешь в молоко воды и так даешь соседям взаймы?» Мать сказала: «Сынок, молока нашего мало, для того я это делаю, чтобы чуть больше стало у нас молока и не голодали мы зимой». И однажды, когда погнал сын коз на пастбище, появилась в небе тучка, и пошел дождь, и ливень полил, и всех коз смыло в реку. Вернулся сын домой еще засветло, один, лишь палка в руке. Мать сказала: «Сынок, где козы и почему ты сегодня вернулся домой так рано?»
Сын сказал: «Мать, вода, которую ты смешивала с молоком и давала соседям взаймы, собралась, ковш за ковшом, превратилась в ливень, налетела и унесла всех наших коз в реку».
Не разбавляйте свою жизнь с ребенком непониманием, раздорами, ненавистью, а сдабривайте лаской, заботой, верой в ребенка, пониманием и, конечно же, любовью. Семья – это место, где происходит становление человека.
Каждый родитель сталкивается с двумя вопросами: «Каким я хочу видеть своего ребенка в будущем? Как я и мой партнер собираемся этого добиться?»
Воспитание человека – нелегкая работа. Школа, где преподают родители – самая жесткая школа в мире. Вы одновременно и классная доска, и директор, и учитель, и все это в одном лице. В [вашей школе нет ни выходных](https://topuch.ru/upotreblenie-vremen/index.html), ни отпуска, ни праздников, ни повышений зарплаты. Вы работаете 24 часа в сутки, 365 дней в году, по меньшей мере, 18 лет с каждым из детей.

Уважаемые родители уделяйте как можно больше внимания своим детям! Первый и самый важный элемент работы с самоубийцами – это услышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно. Подход к каждому должен быть индивидуальный. Самой крупной и действенной структурой по профилактике суицида сегодня является сайт “Победишь.ру”. Сайт ежедневно посещают около 1,5 тыс. человек, каждый день несколько человек пишут отзывы о своем отказе от суицида. На сайте качественные материалы психологов, священников, людей, успешно совладавших с суицидальными желаниями, дружная “группа поддержки”. Уважаемые родители если вы заметили, что с вашим ребенком что-то происходит, не стесняйтесь спросить совета у специалистов в этой области. Помогите своему ребенку.

Я желаю вам успехов в воспитании вашего ребенка, радости от общения с ним и гордости за его успехи.
Благодарю за внимание.

**Родительское собрание в 8-х классах**

**«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.

**Оборудование:**

- презентация по теме родительского собрания**;**

- фотовыставка «Моя семья»

- раздаточный материал

**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 разделиться 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 – Ворчатели, Сердители.

 Если вы родители – Ругатели, Стыдители,

 Гулять не отпускатели, Собакозапретители,

 То знаете, родители, Вы просто – Крокодители!

Сейчас, когда идёт становление характера у детей – школьников, особенно необходимо им ваше внимание. Многое 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 простительная. 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.

Классный руководитель:

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».

Предоставляется слово юристу:

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.

Классный руководитель:

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.

Ф.М. Достоевский  сказал: «Счастье всего мира не стоит одной слезы на щеке невинного ребёнка». И нам с вами надо об этом помнить.

А теперь я хочу вам предложить тест «Хороший ли вы родитель?» (приложение 2)

Мы предлагаем Вам тест «Цветок».С помощью этого теста Вы сами сможете оценить свое отношение к ребенку (приложение 3).

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 человеками, 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 **человеками**…” 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, на сколько комфортно будет ребенку в семье, зависит его физическое и психологическое здоровье. А теперь, пожалуйста, в качестве рефлексии, выполните задание: дополните предложенные фразы. (приложение 4)

И сегодняшний разговор я хотела бы закончить стихотворением В.Н.Максимочкиной:

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 в 9-х классах

«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:**

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

**План собрания:**

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

**Ход собрания**

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

С началом получения ребёнком профессионального образованияостро встаёт проблема социальной ипсихологической 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 однокурсниках;
* 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 проявление 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 двум 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 анатомо-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 стремиться 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 умении 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 целеполагание», 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 противоречивое 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 в 10-х классах**

**«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.

**Форма проведения**: практикум.

**Участники**: классный руководитель, школьный психолог, родители учащихся.

**Подготовительная работа**: анонимное анкетирование учащихся, съемки видеоролика, подготовка стихотворений.

**II. Видеоролик**

Заранее снят видеоролик с интервью, в котором ребята отвечают на вопросы:

• Что такое любовь?

• Часто ли мамы и папы говорят с вами о любви?

• Говорите ли вы им о своих чувствах?

• С помощью каких слов можно выразить любовь к человеку?

• Какие еще способы выражения любви вы знаете?

Оформление, оборудование: столы расставлены для групповой работы (группы – пап и мам), на каждом столе чистые листы, ручки, мелодичная, лиричная музыка.

**На доске:**

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*

**Ход собрания**

 (В кабинете звучит лиричная тихая музыка.Родители приходят в кабинет, рассаживаются за столы по группам, отдельно женщины и мужчины)

Классный руководитель.

Добрый вечер, дорогие родители. Я рада 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».

Анализ анкет старшеклассников (по итогам проведенного предварительно анкетирования)

Психолог.

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...

Работа в группах

Перед вами на столе лежат задания. Объединитесь, пожалуйста, и совместно всей группой попытайтесь закончить предложения и ответить на вопросы.

Список заданий для пап

Коллективно закончите следующие фразы (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***

Коллективно закончите следующие фразы (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...

Обсуждение результатов работы в группах

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.

Комментарий психолога:

Если взрослые настроены против влюбленных, то это сплачивает их. Хорошо, если вместе им удается 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?

Комментарий психолога:

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.

Комментарий психолога:

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.

Комментарий психолога:

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.

Комментарий психолога:

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.

Комментарий психолога:

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...

Выступление чтецов (по желанию детей)

Просмотр видеоролика

Классный руководитель.

Из интервью видно, что ребята знают много способов проявления любви, а какие знаете вы, есть ли что добавить?

(Родители по очереди предлагают свои варианты.)

Классный руководитель.

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.

Уважаемые родители, вопросы которые мы сегодня затронули, безусловно, важны для становления, развития и воспитания личности наших детей. Прошу вас ответить на вопросы анкеты, которую я предлагаю вам, чтобы систематизировать, структурировать и, возможно, проанализировать то, о чем мы поговорили.

Анкетирование родителей.

**Родительское собрание в 11-х классах**

**«Как помочь выпускнику преодолеть предэкзаменационный стресс»**

**Цели:**

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

**Подготовка**

1.Изучение специальной психолого-педагогической литературы по заявленной проблеме.

2.Подготовка справочно-информационного материала.
Анкетирование учащихся (Приложение №1,2).

3.Анкетирование проводится в период подготовки к родительскому собранию.
4.Обработка и анализ результатов анкетирования и тестирования.
5.Изготовление памяток.

**На доске оформлены высказывания психологов:**

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
 **Ход собрания:**

1. Знакомство с повесткой дня и с порядком проведения собрания.
2. Вступительное слово классного руководителя «Психологические особенности старшеклассников».
3. Мини- лекция психолога«Стресс в нашей жизни» Экзамен-это стресс. Практическое занятие «Как помочь ребенку сдать экзамен?»
4. Знакомство с результатами анкетирования учащихся.
5. Обсуждение родителями памяток с приведением примеров из жизни, которые подтверждают либо опровергают рекомендации и выдвижением своих предложений.
6. Знакомство с приемами саморегуляции.
7. Принятие решения родительского собрания.

Классный руководитель:

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 укого-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:

1. 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.
2. 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, неведомыми 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:

1. 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.
2. Направлять внимание старшеклассников на изучение опыта старших, на уроки человечества, на историю собственной жизни.
3. 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 нервозную 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 агрессора, 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 разделиться 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 тре-вожность 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 отрица-тельно 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 состояние ребенка, связанное с переутом-лением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообща-ющие 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, невоз-можность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря инте-реса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или 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 занима-ется преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам", и "жаворонкам".
Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домаш-них 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, сбалансирован-ный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага сти-мулируют 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 выпуск-ники 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:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
2. 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.
3. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности:

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги). Минимум телевизионных передач!
Приемы психологической защиты:
4. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полез-ном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
5. 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.
6. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
7. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
8. Интеллектуальная переработка. « Нет худа без добра».
9. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
10. 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:

1. 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.
2. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
3. 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.
4. 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.
5. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
6. 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»).

Ребром 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.