

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ: психологическая поддержка подростка

Первый год обучения в средней школе это новый этап школьной жизни ребенка. Пятиклассники – это новички, которым предстоит привыкнуть к совершенно новым условиям и правилам жизни в образовательной среде. Во взаимодействии с детьми данного возраста необходимо учитывать их стремление к самостоятельности и признанию себя, как отдельной личности.

I. Характерные особенности младшего подростка

1. Взаимодействие со сверстниками:

- общение приобретает большую зрелость;
- сверстники становятся более **значимыми**, их мнение превалирует над мнением значимых взрослых;
- дети одного пола могут рассматриваться как **соперники**;
- внимание детей противоположного пола может привлекаться **различными способами**: подарками, ссорами и пр.
- на первое место в общении выходит **позиционный мотив**, стремление занять определенное место в коллективе сверстников;
- приспосабливаются к системе требований сверстников при общении с ними;
- неустойчивость контактов, **эмоциональность**;
- происходит **разрыв** между мальчиками и девочками, но межполовое общение **активизируется**;
- развивается **сотрудничество**, формируется способность интересоваться другими людьми и принимать участие в их делах;
- ищут группу ровесников того же пола;
- ориентируются на **внешние и внутренние** характеристики сверстников.

2. Взаимодействие с родителями

-к значимым взрослым начинают относиться как к обычным людям, имеющим свои **достоинства и недостатки**;

-ослабевают зависимость **от оценки** взрослых

3. Взаимодействие с педагогами

-стремятся заметить и обсудить достоинства и недостатки педагога;

-сравнивают педагога с другими педагогами и родителями;

-меняется роль взрослого: от делового партнера к коммуникатору, необходимому для общения.

4. Особенности эмоционально-волевой сферы

-развивается личностная рефлексия, начинают активно размышлять по поводу своих действий;

-начинают узнавать и дифференцировать свои личностные качества;

-впервые происходит осознание потребности в саморазвитии; нравится исследовать свои возможности;

-хотят ощущать себя в положении человека с определенными обязанностями, ответственностью и доверием;

-в образ «Я» включается чувство умелости, компетентности;

-осознают свои собственные возможности;

-формируется умение прогнозировать последствия действий, будущих событий, выдвижение гипотез;

-возникает познавательная рефлексия - способность к осознанию причин учебных успехов и неудач;

-происходит становление воли, умения совершать действия или сдерживать их, преодолевая внешние или внутренние препятствия.

-резко выражают свои чувства: сначала говорят, а потом думают;

-свободно выражают свои эмоции, эмоционально быстро включаются в споры;

-более точно дифференцируют эмоции, ориентируются в их выражении;

-начинает развиваться чувство юмора;

-развиваются социальные страхи (боязнь не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения);

-повышается эмоциональное реагирование на трудности, появляется чувство одиночества;

II. Психологическая поддержка ребёнка

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми.

Для того чтобы показать **веру в ребёнка**, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

-забыть о прошлых неудачах ребёнка;

-помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справится с поставленной задачей;

-позволить ребёнку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;

-помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребёнку ситуацию с гарантированным успехом. **Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах**, как у ребёнка, так и у взрослого.

Не следует также забывать, что жизнь детей не ограничивается стенами школы. За ее пределами ребенок должен быть погружен в занятия, которые позволяют ему проявить свою умелость, добиться успеха, обрести уверенность в себе. **Если в жизни ребенка есть школа, спорт, активное живое общение с друзьями, любимое хобби – ему не страшны любые зависимости**, включая зависимость от социальных сетей и компьютерных игр.

Для того, чтобы поддержать ребёнка, необходимо:

1. Опирайтесь на его **сильные** стороны.
2. **Избегать** подчёркивания промахов.
3. Показывать, что вы удовлетворены его работой. Даже незначительные успехи следует подчеркивать.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и **уважение**.
5. Проводить с ним больше **времени**.
6. **Уметь** общаться и слышать, что он говорит.
7. Позволить ребёнку **самому** решать проблемы там, где это возможно.
8. **Избегать** дисциплинарных поощрений и наказаний.
9. **Принимать** индивидуальность ребёнка.
10. Проявлять **веру** в ребёнка, **эмпатию** к нему.
11. Демонстрировать **оптимизм**.

Поддерживать можно посредством:

отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд», «продолжай»);
высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Всё идёт прекрасно», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать»);
прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребёнка; приблизить своё лицо к его лицу; обнять его);
совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребёнком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);
выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).
Возьмите на вооружение правило: «Восемь поддерживающих действий в день».

III. Нравственные правила и семейные установки

В поведении **мальчиков положительно** оцениваются чуткость и внимание к женщинам, девочкам. **Осуждению** подлежат грубость, унижение, наговоры, третирование слабых. Для **закрепления** положительных мужских черт целесообразно проводить туристские и загородные прогулки, во время которых мальчики выполняют непривычные поручения, а также обнаруживают способности к взаимовыручке. Полезно привлекать их к более сложной работе по дому, на даче, в огороде.

В воспитании **девочек** важно стремиться к тому, чтобы красота у них ассоциировалась с естественностью и чистотой. При этом под чистотой следует понимать не только соблюдение некоторых правил личной гигиены, но и опрятность, уход за кожей лица, волосами и т. д.

Культура поведения предъявляет девочкам не меньшие требования, чем к мальчикам. В общении с ними они должны быть вежливыми и внимательными. Недопустимы такие формы поведения, как назойливость, заискивание.

Вербальное общение является неотъемлемой частью жизни современных подростков. Предъявляйте к нему те же требования, что и к живому общению. Есть одно универсальное правило: «Не делай в виртуальном мире ничего такого, чего не сделал бы в публичном месте в окружении незнакомых людей». Интернет именно такое место.

Родителям и учителям следует поощрять **совместные** игры мальчиков и девочек, походы в кино, за город. За подростками необходимы доброжелательный надзор, увлечение их интересными занятиями — спортом, музыкой, рукоделием и др.

IV. Психологическая подготовка учащихся к проверочным работам

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным **измерением его возможностей**. Важно стремление узнавать новое и исправлять возможные ошибки.

- Не повышайте тревожность ребёнка накануне проверочных работ - это может отрицательно сказаться на результате. **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".

- **Подбадривайте** детей, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за **самочувствием** ребёнка.

- Контролируйте **режим** дня ребёнка, **не допускайте перегрузок** объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома **удобное место** для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Помогите детям **распределить** время учебы и отдыха. Режим дня для подростка не менее важен, чем у учащегося начальной школы.

- Заранее приучайте ребёнка **ориентироваться во времени** и уметь его распределять. Делайте домашние задания в определенное время и выделяйте точный временной отрезок для работы по каждому предмету.

- Обеспечьте ребёнку **полноценный отдых**, он должен отдыхать и как следует выспаться перед учебным днем.

