

Занятия родительского всеобуча для 9 -11 классов.

Занятие 1. Психологические особенности старшеклассников.

Цель: расширение представления о психологических особенностях старшеклассников

Ход занятия

1. Упражнение «Знакомство по цепочке»

Цель: знакомство участников, возможность лучше узнать друг друга перед началом совместной работы.

Время проведения: 5-10 минут (в зависимости от количества присутствующих).

Техника проведения: членам группы предлагается представиться. Каждый участник называет свое имя, возраст (по желанию), род деятельности, хобби. Представление проходит по кругу.

2. Упражнение “Портрет моего ребенка в лучах солнца”.

Цель: адекватное принятие родителями индивидуальности ребенка.

Время проведения: 15 минут.

Материалы и оборудование: листочки, с нарисованным на них солнцем; карандаши, фломастеры, ручки.

Техника проведения: родителям раздаются листочки с нарисованным на них солнцем. Солнце разделено на две половины. Одна половина – это те положительные качества и достоинства, которые есть у вашего ребенка. А вторая половина – это те отрицательные качества, которые бы вы хотели исправить. Лучики солнцу можно добавлять.

Анализ:

Легко или сложно было вспомнить качества ребенка?

Какие качества личности ребенка первыми вспоминались?

Каких качеств оказалось больше?

3. Мини-лекция «Психологические особенности старшеклассников»

Развитие ребёнка представляет собой постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменениями личности ребёнка. Каждый возрастной период приносит ребёнку особое личностное новообразование. Сегодня, мы с вами и поговорим об очередном возрастном периоде, в который вступили ребята нашего класса, о том, что «он нам несет» и ознакомимся с практическими рекомендациями по преодолению возможных трудностей.

В современной психологии принято выделять 10 возрастных периодов человека:

- 1) перинатальный период (новорождённость);
- 2) младенчество (от рождения до 1 года);
- 3) раннее детство (1-3 года);
- 4) дошкольный возраст (3-7 лет);
- 5) младший школьный возраст (от 7-11 лет);
- 6) младший подростковый возраст (отрочество) (12-15 лет);
- 7) старший подростковый возраст (15-17 лет)
- 8) юношеский возраст (17-25 лет)
- 9) зрелость (от 25-60 лет)
- 10) старость (60 лет и старше).

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, основными признаками которого являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте, юноши догоняют и опережают в своём физическом развитии девушек.

Это период самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Но самое главное: старшекласник – 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.

3. 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 старшекласников формируется представление о собственной уникальности, неповторимости, исключительности собственного «Я». Их выводы об окружающем мире кажутся им уникальными, неизвестными никому, отсюда – гремучая смесь самонадеянности и нерешительности, смелости в суждениях и сдержанности в поступках. Старшекласники жадно впитывают новые идеи, но очень неохотно отказываются от своих собственных. «Открытие» своего внутреннего мира – очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много тревожных, драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества, что порождает острую потребность в общении и одновременно повышение его избирательности, потребность в уединении.

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

1. Поддерживать представление старшекласников 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 старшекласников на изучение опыта старших, на уроки человечества, на историю собственной жизни.

3. Раскрывать перспективу жизни старшекласников, 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 старшекласников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности. Познавательные процессы и умственные способности юношей и девушек развиты уже достаточно

хорошо. Обычно они уже умеют ставить и решать проблемы. Их очень интересуют общие проблемы бытия, они могут часами спорить об отвлеченных предметах. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью и отсутствием системы в занятиях. 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. Однако формирование временной перспективы идет у юношей и девушек достаточно сложно: нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. Это выражается в том, что юноши как бы не желают задумываться над важными вопросами, откладывая их решение на потом. Родители должны помочь своему ребенку спланировать последний учебный год, чтобы не было спешки в последний месяц. В то же время не следует создавать слишком нервную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка.

В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает стремление к доверительности во взаимодействии с взрослыми и к «исповедальности» - со сверстниками. Но все же полное понимание между взрослыми и юношами и девушками не устанавливается.

Отношения с родителями противоречивы, поскольку юноши осознают себя уже взрослыми людьми, но они ещё во многом зависят от родителей. Несовпадение этих статусов делает юношей и девушек очень чуткими, ранимыми в общении с родителями, а стремление к самостоятельности вступает в конфликт с реальными возможностями её обеспечения. Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания, когда они являются друзьями, советчиками или партнёрами для своего ребенка.

Общение со сверстниками носит интимно-личностный характер. Юноша приобщает окружающих к своему внутреннему миру – к своим чувствам, интересам, увлечениям. Потребность в интимности в это время практически не насыщается. Для ранней юности типична идеализация друзей и самой дружбы, поэтому друзей становится меньше, а количество приятелей растёт. Эмоциональная напряженность дружбы снижается при появлении любви, в этот период может появиться настоящая влюбленность. Но юношеские мечты о любви отражают, прежде всего, потребность в самораскрытии, понимании, душевной близости. Любовь по-прежнему носит эпидемический характер: все юноши класса влюбляются в одну девушку, а девушки в одного юношу, т.к. общение с популярной «звездой» существенно повышает собственный престиж у сверстников; если в классе появляется одна пара, то влюбляются все.

4. Практические рекомендации взаимоотношений с детьми юношеского возраста (Заповеди для родителей и учителей, любящих своих детей)

1. Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку. Никто не хочет в ответ на свою правду получить критические замечания, злую шутку в свой адрес. Правду о себе люди несут только тем, кто способен её принять, кто может предложить решение проблем или искреннее сочувствие. Именно этого подростки ждут от своих родителей и учителей, но часто получают обратную реакцию, которая ведёт к потере взаимопонимания и доверия между близкими людьми. Если у вас не получается принять ребёнка таким, какой он есть, поддержать в сложной ситуации, то он перестанет быть с вами искренним, т.к. он нуждается не в критике, а в понимании и сочувствии.

2. Учитесь правильно выражать свои эмоции, постарайтесь не устраивать сцен и скандалов по поводу неудачных действий ваших детей, не прибегайте к физической силе, показывая тем самым своё бессилие. Если взрослые люди способны прийти в ярость от неприятного известия, то дети не просто не сообщат вам о нём, но сделают всё, чтобы скрыть от вас правду. В результате вы узнаете правду самыми последними и как правило только тогда, когда уже ничего нельзя исправить.

3. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Совершенно естественно ждать успехов от подростков, но нужно научиться справляться и с его неудачами.

4. Не торопитесь искать виноватых. Попытка найти виноватого к действенному решению проблем никогда не приведут, но отнимут у вас силы и время.

5. Не афишируйте свою беспомощность. Надо научиться решать проблемы, не приходя в ужас от их количества.

6. Не торопитесь наказывать детей, иначе правда для ребёнка теряет всякий смысл, если с помощью молчания можно избежать наказания.

7. Не будьте унылыми пессимистами. С печалью и тревогами обычно не ходят к пессимистам, т.к. пессимизм бывает очень заразительным, и тогда любая пустяковая проблема становится неразрешимой.

8. Учитесь радоваться чужим и своим победам и учите этому своего ребёнка.

9. Старайтесь говорить правду своим детям, они очень чутко распознают ложь. Старайтесь вести себя так, чтобы дети не боялись говорить вам правду, и тогда её вам скажут.

10. Чтобы максимально избежать конфликтов со старшими подростками, применяйте определённые приёмы общения:

- Рассказ об аналогичном поступке.
- Обращение по неизвестному адресу.
- Остроумная шутка, ответ, замечание.
- Приём парадокса.
- Приём незамеченного оскорбления.
- Авансирование доверием, похвалой.
- Приём незаслуженного одобрения.
- Приём моральной поддержки и т.п.

1. Рефлексия занятия.

Занятие 2. Как помочь ребёнку успешно сдать ГИА.

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

Ход занятия

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 необходимоделиться 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, 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. Рекомендации психолога «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»

1. Очень важно оказать помощь ребенку в **организации режима дня**, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок выспался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

2. Особое значение в этот период имеет наш **собственный эмоциональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Именно поэтому во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

3. Важно создать для ребенка **ситуацию успеха**, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной

важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

4. Наконец, очень важно понять, **в какой помощи нуждается именно ваш ребенок**. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

5. Рефлексия занятия.