[**Тема:  «Как помочь старшекласснику в профессиональном самоопределении?»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/11_1.pdf)

Как помочь старшекласснику в профессиональном самоопределении? О том, какую профессию выбрать, рано или поздно задумывается практически каждый подросток. До какого-то момента вопрос "Кем стать?" принадлежит только ему, но со временем наступает период, когда подключаются родители. Выбор профессии становится общей головной болью. О том, как ее вылечить, мы и поговорим дальше в данной теме. Выбор профессии детьми и ошибки родителей Давайте проанализируем типичные ошибки родителей старшеклассников в тот момент, когда наступает пора определяться с выбором будущей профессии: 1. "Сам думай, на кого поступать. Это твоя жизнь, ты и выбирай". Эту фразу дети нередко слышат от своих родителей. Если бы вопрос касался более простых вещей, они были бы только рады такой самостоятельности. Но в ситуации выбора профессии ребенку больше нужна помощь, чем свобода. 2. "Почему бы тебе не стать...". Фраза завершается перечнем профессий, о которых мечтали отец или мать, но в силу разных причин не смогли получить. Нереализованная родительская мечта предлагается ребенку в разных вариантах: от мягкого совета до категорического утверждения. Знаю один случай (в действительности их множество), когда некая девушка, пришедшая на прием психолога, буквально рыдала: "Ну вот какой из меня может быть бухгалтер - у меня по математике самая низкая оценка в классе, да и не мое это вообще!" 3. "У нас в роду все врачи!" Гордо заявляет родитель, намекая ребенку, что "отклонения от курса" явно не одобрит. Или еще один наглядный пример из психологической практики. Девушка рассказывает психологу: "Вот у Маши папа - врач, бабушка - медик, старшая сестра учится на фармацевта, и ее силой в медицинский тянут. Это у них болезнь такая - врачами быть?" 4. "У меня нет выбора. За меня уже все решили". Подростки, которые так говорят, на профконсультации выглядят спокойно, но в этом спокойствии нет радостного устремления к своей мечте. "У папиного начальника сын поступил в университет в прошлом году, у папиного зама сын поступил туда же. Папа мне сказал: "Попробуй только не поступить!" Как вы думаете, что мне остается?" Другой вариант: "Я вообще- то с физикой не дружу и математику не понимаю, но если выучусь на инженера-строителя, папа возьмет меня в свою фирму". 5. "Для меня главное - получить высшее образование!". Для примера приведу продолжение предыдущего диалога с десятиклассником: - А по какой профессии? - Неважно! Я хочу, как мой батя: у него два высших, а сейчас третье получает. Инженер-энергетик, инженер-газовик, а учится на нефтяника! - А какое из образований его кормит? - Никакое - он косметикой торгует! И я буду с батей торговать! Высшие образование ребенка для некоторых родителей - как диплом о собственной состоятельности. 6. "Наш ходит к репетиторам по физике и математике. С этими предметами хоть что-то выбрать можно!" Или так: "Нет, мне уже нельзя менять профессию. Я с репетиторами по математике и английскому с девятого класса занимаюсь". Выбирая профессию по такому принципу, мы рискуем идти не в помощь ребенку, а против него - его способностей, интересов, мечты. 7. "Только не...". Собственный или чужой профессиональный опыт берется за основу родительских советов по выбору профессии. Ребенок, чувствуя в себе призвание, например, к педагогической работе, сомневается, ссылаясь на мнение авторитетных для него взрослых. Как помочь ребенку выбрать профессию - Составить список профессий, которые нравятся и вам, и ребенку. Вносить новые варианты по мере их проявления. Чем длиннее список, тем больше поле для маневра. - Обдумайте все имеющиеся варианты с разных позиций. Дайте возможность себе и ребенку "пожить" с выбранной профессией. Помечтать, создать картинку профессионального будущего, наполнить ее позитивными смыслами, образами. - Составить программу самоподготовки. Посоветуйтесь с учителями- предметниками о целесообразности дополнительных занятий. С ребенком общайтесь с позиции: "Понимаю, как тебе трудно. Радуюсь тому, что ты понимаешь, как тебе это необходимо!" - Не стоит переживать за поступление больше, чем сын или дочь. Придирки и родительские претензии снижают их веру в себя и желание учиться. Не драматизируйте неуспех и его последствия. Нет ничего непоправимого: не поступит в этом году - постарается в следующем или вообще выберет что-либо другое. - Вдохновлять и поддерживать ребенка! В семейном кругу регулярно проводите мотивационные беседы: какую хорошую профессию он выбрал, как она ему подходит, как он для нее подходит, какое удивительное будущие его ждет, если он будет стремиться стать великим профессионалом, каких удивительных "вершин", бонусов и признания можно достичь. Пусть ваше чадо слышит, что вы радуетесь вместе с ним. Нет ничего страшнее для ребенка, чем крики: "Ты никуда не поступишь с твоими-то...! Это другие учатся, но не ты!" Неверие родных достаточно сильно подрезает крылья. - Учить ребенка быть смелым в преодолении трудностей, стойким, уверенным в себе, всегда добиваться желаемого и не пугаться того, что ждет за поворотом. В подготовки всегда имеют место периоды, когда что-то не получается. Подскажите способы саморегуляции: переключаться на позитивные мысли и образы, отдохнуть, пообщаться с друзьями, уделить время любимой книге, хобби, сделать что-либо приятное другим. - Бывает, детей вообще не интересует какая-либо из существующих профессий или общепринятые варианты развития своего будущего. Возможно, у ребенка совершенно иной, уникальный, кардинально отличающийся от общепризнанного взгляд на окружающую жизнь и свое место в ней. Вполне реально, если не мешать его творческому развитию (а правильнее, конечно же, сопутствовать этому, по максимуму пытаться помочь в поисках себя и своего призвания, а также стимулировать всестороннее развитие), отпрыск выберет, изобретет, соединит, откроет, применит что-то свое. Простой пример - он решит стать предпринимателем, руководителем, оратором, изобретателем, писателем, народным лидером, художником или какой-то другой творческой личностью со своим уникальным направлением, и так далее и тому подобное. Так что задача каждого любящего родителя - развивать таланты, которые у него уже есть, а не ломать их и слепо навязывать что-либо свое, что вполне возможно у него и "непойдет" или не доставит никакой радости в жизни. Мы ведь хотим, в первую очередь, видеть своих детей действительно счастливыми, а не только лишь способными обеспечить себя хлебом с маслом, правда ведь? Тем не менее, очень часто, введу своих чересчур материалистических и приземленных представлений относительно жизни, родители силой навязывают детям профессии, которые в их понимании самые выгодные, престижные или правильные. Этим, в подавляющем большинстве случаев, они делают их несчастными или далеко не удовлетворенными своей судьбой. Кроме тоге, нередко можно фундаментально подпортить отношения со своим чадом, особенно это актуально, когда дети все таки выбирают что-то свое, а не рекомендуемое предками. Нужно ясно понимать, что важна не сама профессия, а правильное отношение к ней (энтузиазм, желание, интерес, талант, стремление, любовь), которое дает возможность добиться успеха даже в самой непримечательной профессии или нише, или даже в том, что казалось бы не имеет ничего общего с призванием и способом себя обеспечивать. - И самый главный и важный совет - любите своего ребенка и верьте в него.

[**Тема: "Как уберечь ребёнка от зависимостей?"**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/2_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B/11_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_2_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Как уберечь ребёнка от зависимостей? Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями и доказали свою эффективность. 1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе. Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и знаниях об объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках. 2. Учитесь слушать. Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему. 3. Давайте советы, но не давите советами. Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляют курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения. 4. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации. Пожалуй, это самое важное и трудное. 5. Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете. В ходе исследования выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков. Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми. 6. Высыпайтесь. Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек. Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство. Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Что делать, если возникли подозрения употребления наркотиков и психоактивных веществ, вашим ребенком: 1. Не отрицайте проблемы Часто возникает мысль: «Это просто не может произойти с моим ребенком. Мы о нем хорошо заботились и учили его совсем другому». Подросток пробует наркотики не потому, что он «плохо воспитан». Им руководит стремление познать окружающий мир, но не хватает жизненного опыта, чтобы понять огромную опасность некоторых из своих «экспериментов». Иногда ребенок не может противостоять давлению группы сверстников. Знайте, что 30% подростков, злоупотребляющих наркотическими и токсическими веществами, происходят из семей с высоким интеллектуальным и культурным уровнем. 2. Не поддавайтесь панике Если ваш ребенок использовал наркотик, это еще не значит, что он болен. Зависимость от наркотических веществ формируется достаточно быстро, но все же на ее развитие требуется время. Возможно, вы столкнулись с однократной попыткой, и подросток уже сам принял решение больше ее не повторять. Однако не стоит «испытывать судьбу». Вам необходимо как можно быстрее выяснить, что происходит. 3. Поговорите с ребенком Вы можете переживать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же, для оказания ему помощи, необходимо сохранение доверия. Вспомните себя в юношеском возрасте, чтобы лучше понять состояние подростка. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, желании уберечь его от опасности и поддержать, заставляющие вас сейчас действовать именно так. Постарайтесь выяснить, какие проблемы кроются за употреблением наркотиков (неуверенность в себе, неудачи в школе), и найти иные способы их решения. 4. Будьте позитивным образцом для подражания Не забывайте, что живущий рядом с вами подросток прекрасно видит, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик. 5. Обратитесь к специалисту Подумайте, стали бы вы лечить смертельно опасную инфекцию самостоятельно? Скорее всего, нет. Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Возможно, вам будет легче начать с анонимных консультаций у психолога и нарколога. Если установлено наличие болезни - приступайте к лечению немедленно. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы должны защищать ребенка не от больницы, а от наркотика. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких людей помогут ребенку в период нелегкой борьбы с болезнью. Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей. Что же такое компьютерная зависимость? Термин "компьютерная зависимость" определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Специалисты относят данный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Она проявляется в форме болезненной зависимости от видеоигр, чрезмерной увлеченности поиском информации или поглощенности общением с друзьями в сети. Прежде всего, нужно разграничить понятия «компьютерная зависимость» и «увлеченность». Если ваш ребенок может некоторое время посидеть у монитора, а потом спокойно занимается другими делами – значит, он увлечен компьютером. Если же он чуть ли не сутками напролет играет, от этого страдают другие дела, он забывает о сне и отдыхе, раздражается – у него компьютерная зависимость, болезненное состояние, и ему нужна помощь. Причины возникновения компьютерной зависимости Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером. Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми. Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир. Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним. Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином. Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих. Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками. Подражание, уход из реальности вслед за друзьями. Признаки компьютерной зависимости Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы. Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно. Начались проблемы с учёбой. Появились проблемы в общении, частые конфликты. Подросток скрывает от окружающих, сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает. Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете. У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере. Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру. Последствия неограниченного пребывания за компьютером Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается. Человек в Интернете просматривает информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации. Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником. Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение. Что делать, если Вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость? Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необдуманным поступкам. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние. Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера. Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки. В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы. Контролируйте внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции). Приобщайте к выполнению домашних обязанностей. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе его дел. Осуществляйте контроль и цензуру компьютерных игр и программ. Осуществляйте контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей. Научите ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм). Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту: психоневрологу, психотерапевту или психологу в детскую поликлинику по месту жительства.

[**Тема:  «Подготовка старшеклассников к будущей семейной жизни»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/11%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81/11_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_3_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Подготовка старшеклассников к будущей семейной жизни Важнейшим аспектом нравственного воспитания подрастающего поколения в настоящее время является организация подготовки молодежи к семейной жизни. Существует настоятельная необходимость формирования у молодежи системы представлений о нравственно-психологических основах семьи и брака, регуляции поведения в брачно-семейных отношениях. Подготовка к семейной жизни в широком смысле этого слова предполагает решение ряда задач, большинство из которых непосредственно связано или пересекается с задачами общевоспитательной работы по формированию личности. Основы нравственного формирования личности создают фундамент, на котором строится более узкая, специальная подготовка молодежи к семейной жизни. Поэтому одной из главных задач подготовки подрастающего поколения к семейно-брачным отношениям является формирование личности будущего семьянина. Основное внимание уделяется формированию нравственного сознания, развитию нравственных качеств, привычек, воспитанию единства нравственного сознания, поведения и чувств молодежи, повышению нравственного уровня молодежи. В более узком смысле речь идет о том, что для эффективного выполнения будущих семейно-брачных ролей молодые люди должны получить определенные знания, умения и навыки в области семейной жизни. Важная задача подготовки к семейной жизни - формирование у юношей и девушек адекватных установок в области семейно-брачных отношений. Для эффективного выполнения будущих семейно-брачных ролей у молодого человека должна быть сформирована система позитивных установок, направленных на создание прочной, счастливой семьи и ответственное выполнение семейных функций (репродуктивной, воспитательной, экономической и др.). Необходимо в целом утвердить потребность человека в семье, веру в ее необходимость и святость; осознание человеком ценности семьи, ее роли в обществе и значения для развития личности; формирование и корректировку идеала семейной жизни; сформировать психологическую готовность иметь детей и стремление их правильно воспитать. Особую задачу в подготовке молодежи к семейной жизни составляет формирование мотивации брака, психологической готовности к сознательному выбору спутника жизни, уточнению их личностной притягательности. При этом важно обеспечить достаточное информирование, усвоение необходимых сведений в этой области, а также выявление уже существующих представлений о любви, браке, семье, психосексуальные установки, ценностные ориентации современных юношей и девушек. Одним из направлений подготовки молодежи к семейной жизни выступают также информирование о функциях современной семьи, особенностях становления молодой семьи, формирование ориентировочной основы, практических навыков регуляции, гармонизации семейно-брачных отношений, овладение приемами предотвращения деструктивных конфликтов в общении. В широком плане цель подготовки подрастающего поколения к будущей семейной жизни состоит в формировании активной жизненной позиции семьянина, способного к успешному построению брачно-семейных отношений и их гармонизации, обеспечению устойчивости брака, к выработке установок на ответственное супружество и родительство. Все это предполагает не только достаточное информирование молодежи о важнейших сторонах семейной жизни, но и создание соответствующих смысловых установок, практических навыков общения с людьми противоположного пола, осуществление половой социализации. Одной из сторон качественной подготовки будущих семьянинов является степень информированности о будущей семейной жизни. Такая информированность определяется комплексом знаний о семье и браке, умений и навыков в области семейно-брачных отношений, и состоит из следующих компонентов: 1) хозяйственно-экономическая подготовленность, включающая комплекс экономических знаний и хозяйственных умений, необходимых в быту, которыми должны овладеть юноши и девушки (равномерное распределение хозяйственных обязанностей между супругами, умение организовать быт и досуг, умение планировать и соблюдать семейный бюджет и др.); 2) социальная самостоятельность - предусматривающая понимание будущими супругами ответственности за созданную семью, их экономическую самостоятельность, реальные возможности обеспечить семью материально, создать нормальные жилищно-бытовые условия и др.; 3) социальные и правовые знания по семейно-брачным отношениям - заключающиеся в понимании социальной значимости семьи как ячейки общества (знакомство с основами семейного законодательства, с правами и обязанностями супругов, родителей, детей, с правовыми нормами, регулирующими отношения в браке, семье и др.); 4) сексуальная воспитанность - наличие необходимых знаний об интимных отношениях в жизни супругов; 5) нравственно-психологическая готовность к семейной жизни - заключается в целом ряде качеств (проявляется в серьезном отношении к браку, к выбору спутника жизни, в чувстве ответственности за созданную семью, в готовности налаживать здоровую нравственно-психологическую атмосферу семьи, в умении улаживать сложные конфликты в семье, в терпимости к недостаткам членов семьи, справедливости в оценке поступков супругов и др.). Среди задач подготовки к семейной жизни в узком смысле слова большинство исследователей называют: формирование правильных представлений о браке и семейной жизни, обеспечение знакомства учащихся с особенностями психологии представителей противоположного пола, получение определенных знаний о взаимоотношениях представителей различного пола, получение определенных знаний о моральных нормах, регулирующих эти взаимоотношения, корректировку их общения, получение определенных знаний об основах семейной жизни, ведении домашнего хозяйства и т.п., умений и навыков, необходимых в организации семейной жизни. Для вступления в брак и создания гармоничных семейно-брачных отношений большое значение имеет наличие у будущих супругов системы определенных умений и навыков, необходимых в семейной жизни. Попытка классификации основных умений, важных для вступления в брак и организации семейной жизни, была предпринята в исследовании В.Барского (1983), который выделяет следующие группы умений и навыков: • коммуникативные: устанавливать доброжелательные отношения с родителями мужа, жены, родственниками; выслушать супруга(у), чутко и тонко постигать внутренний мир супруга(и), другого близкого человека; предвидеть результат воздействия на взаимоотношения с супругом(ой); регулировать внутрисемейные отношения; • организаторские: организовывать многообразные виды деятельности семьи; организовывать отдых семьи, развивать традиции семьи; • прикладные: принимать гостей, организовывать интересную беседу за столом, оказать помощь в разных видах работы по дому; • гностические: анализировать свои действия и качества личности, уметь их совершенствовать и перестраивать. Конечным результатом подготовки к браку и семейной жизни является сформированность готовности к семейно-брачным отношениям. Готовность к организации в будущем самостоятельной семейной жизни - это готовность человека прежде всего к супружеским отношениям, так как несовершенство именно этих отношений в первую очередь дестабилизирует семью. Такая готовность обеспечивается при условии вооружения подрастающего поколения достаточными теоретическими сведениями о нравственных основах отношений между мужчинами и женщинами, а также при условии формирования опыта нравственных отношений между ними, практики нравственного поведения, меж полового общения юношей и девушек. Готовность личности к браку складывается из биологической, социальной и психологической зрелости человека. В частности, социально психологическая, эмоциональная зрелость супругов включает в себя относительную материальную независимость от родительской семьи, свободу от родительского контроля, способность брать на себя семейные и супружеские роли и ответственность за сохранение семьи, способность брать на себя ответственность за свои поступки и за последствия принимаемых решений, умение адаптироваться к супругу, умение говорить о значимых эмоциях и чувствах с супругом и контролировать их и т.п. Выделяют следующие условия готовности к семейной жизни: 1)нравственная готовность: предполагает гражданскую зрелость (обязательное среднее образование, профессия, уровень нравственного сознания, возраст, экономическая самостоятельность, здоровье); 2)мотивационная (включает в себя любовь как основной мотив создания семьи, готовность к самостоятельности, ответственность за созданную семью, готовность к рождению и воспитанию детей); 3)психологическая (наличие навыков межличностного общения с людьми, единство или схожесть взглядов на жизнь вообще и семью в частности, умение создать морально психологический климат в семье, устойчивость характера и чувств, развитые волевые качества личности); 4)педагогическая (наличие необходимых знаний, умений и навыков, хозяйственно-экономические умения и навыки в домашнем быту, сексуальная воспитанность). Нравственно-психологическая готовность молодежи к семейной жизни определяется ее социально-психологическими характеристиками, школой первой любви, многими практическими умениями и навыками. Наряду с созданием общих представлений о брачно-семейных отношениях в русле подготовки к созданию брака следует обеспечить формирование у ребенка системы представлений о себе как человеке определенного пола. Осознание своей половой принадлежности и усвоение соответствующих - мужской или женской - ролей является одним из важнейших стержней формирования личности. Поэтому необходимо формирование у детей эталона настоящего мужчины/настоящей женщины и потребности следовать ему для обеспечения нормальной и эффективной социализации личности. По мнению физиологов, от своевременности и полноты процесса формирования психологических черт мужественности- женственности, постижения и интернализации половой роли зависят уверенность в себе, цельность переживаний, определенность установок и в конечном итоге эффективность общения с людьми, отношений в семье, в коллективе. Отсутствие целенаправленного формирования представлений о мужественности-женственности, представлений о мужчине как муже, отце и женщине как жене, матери может вести к неправильным, нереалистичным ожиданиям, установкам по отношению к своему будущему супругу. В подростковом возрасте организация подготовки к семейной жизни приобретает особую остроту и актуальность. Главным содержанием подросткового возраста является переход от детства к взрослости. Психическое развитие в этом возрасте имеет свои специфические особенности и сложности, обусловленные социальной ситуацией и половым созреванием подростка. У мальчиков и девочек в этот период формируется не просто чувство взрослости, а достаточно дифференцированная взрослость определенного пола – «внутренняя позиция мужчины» или «внутренняя позиция женщины». Однако половое созревание само по себе ни в коем случае не определяет формирование личности подростка, оно лишь влияет на его физическое состояние. Общий характер чувств, привязанностей, идеалов в этот период во многом определяется сформированными свойствами личности, опытом дружбы, деятельности и общения со сверстниками и взрослыми. В подростковом и юношеском возрасте у человека складываются уже сравнительно прочные представления и навыки в общении с представителями другого пола, представления о своем будущем супруге, о себе, как мужчине или женщине, а также идеальные представления о мужественности-женственности. Современные идеалы маскулинности и фемининности отличаются достаточной противоречивостью. Фактически происходит ломка традиционной системы полоролевых представлений и соответствующих культурных стереотипов. Жесткие нормативные представления уступают место идее некоего континуума маскулинно-фемининных свойств. Формирование у подрастающего поколения эталонов мужественности/женственности и оптимального отношения к противоположному полу является одним из ключевых моментов подготовки к семейной жизни. При организации воспитательной работы в этом направлении необходимо учитывать половозрастные особенности детей, динамику их психосексуального развития. Эти вопросы решаются в рамках полового воспитания и полового просвещения как составных частей общего нравственного воспитания личности. В воспитании будущего семьянина огромная роль принадлежит семье. Семья является первичным институтом социализации подрастающего поколения, передачи опыта семейной жизни; ее воспитательное воздействие на ребенка трудно переоценить. Для ребенка, его нравственного, психического развития семья выступает как социальная среда самого ближайшего окружения. В семье ребенок получает первоначальные знания о мире, здесь формируется его характер, потребности, интересы, нравственные идеалы и убеждения, основы гуманистических и альтруистических чувств, в ней он усваивает моральные ценности, социальные нормы, формирует мироощущение и отношение к другим людям. Непосредственный опыт родительской семьи определяет во многом процесс личностного самоопределения, сложившиеся установки и ценностные ориентации в сфере семейной жизни. По мнению В.А.Сухомлинского, школа мудрости для каждого человека начинается в семье. «Первый и главный воспитатель ребенка, первый и главный педагог – это мать, это отец… Для того чтобы семья могла эффективно решать задачу подготовки достойной смены, она должна учить ребенка этому еще с колыбели» - утверждал В.А.Сухомлинский. Поведение родителей, их совместная жизнь, супружеские отношения в родительской семье создают у детей представление о семье и браке, оказывают значительное влияние на формирование установок детей к вопросам пола, на их отношение к противоположному полу. Воспитание будущего семьянина во многом зависит от образа жизни и поведения родителей. Характер воспитания в родительской семье в значительной степени предопределяет облик будущей семьи, детей. При этом большое значение для формирования качеств семьянина имеют структура семьи, материально-бытовые условия, личностные качества родителей, характер отношений в семье, духовно-нравственные интересы ее членов. Особую значимость приобретает внутренняя атмосфера семьи. Формирование у детей качеств личности семьянина во многом определяется характером отношений их родителей. С первых дней своей жизни, через все детство будущие мужья и жены извлекают из отношений родителей уроки этики и психологии семейной жизни, распределения домашних обязанностей, культуры взаимоотношений мужа и жены. Культура взаимоотношений супругов является для детей наглядным и самым главным уроком семейной жизни, и во многом определяет их установки на брак и семью. Условия и образ жизни семьи, личный пример родителей, гармония и красота их отношений создают тот неповторимый, своеобразный стиль семейной жизни, который и формирует у детей представления, чувства и необходимые качества будущих супругов и родителей. От крепости и устойчивости семейно-брачных отношений зависит полноценное физическое и духовное развитие детей, психическое здоровье самих супругов. В современной малодетной семье отношения между супругами являются основным фактором устойчивости семьи и определяют отношение к детям. Культура супружеских отношений поэтому является главным условием нравственно-полового воспитания детей в семье и подготовки их к будущей семейной жизни. Благодаря механизму идентификации у мальчиков и девочек в семье формируются эталоны мужа и жены. Причем образцами выступают мать и отец. С детства у ребенка под влиянием образов отца и матери создается облик будущего супруга. Под влиянием родительской семьи у ребенка формируются семейно- ролевые представления в сфере домашнего хозяйства. Именно в ней закладываются представления об организации хозяйственной деятельности в семье, о «современном мужчине» и «современной женщине». Формирование репродуктивных ориентаций также происходит в большой степени под влиянием родительской семьи. Проведенные исследования показали наличие прямой связи между потребностью в детях у родителей и потребностью в детях у их взрослых детей. Ориентация современных семей на рождение одного-двух детей оказывает существенное влияние на формирование репродуктивных ориентаций подрастающего поколения. Так, потребность в детях у супругов, выросших в однодетной семье, выражена значительно слабее, чем у супругов, выросших в многодетной семье. Исходя из особенностей психологической атмосферы родительского дома, можно говорить об определенных семейных субкультурах (неудачные или удачные семьи). Разные семейные субкультуры по-разному формируют нравственно-психологический облик будущего семьянина, его знания, умения, ценностные ориентации, привычки, поведение и ожидания по отношению к партнеру по браку и браку вообще. Все это вместе составляет базис благополучной семейной жизни. Благополучный родительский дом формирует у детей положительные эмоциональные установки по отношению к будущему супругу и браку в целом, снабжает их необходимым для супружеского единения образцами поведения. Сформировавшиеся в родительском доме положительные эмоциональные и нравственные установки, модели семейного (брачного) поведения создают больше перспектив для формирования собственного успешного брака у выходцев из благополучных семей. Исследователями было также замечено, что развод родителей в несколько раз увеличивает вероятность развода у детей. Таким образом, благополучие брака, как и пороки семейной жизни родителей, передаются как бы по наследству. Стиль и характер взаимоотношений родителей настолько сильно программирует стереотип брачно-семейных отношений, что отойти от негативной модели семейной жизни своих родителей взрослым детям не всегда удается. В настоящее время во многих семьях наблюдается весьма противоречивое отношение к ребенку: с одной стороны - излишняя опека, освобождение его от ряда посильных для него обязанностей, удовлетворение всех материальных потребностей, с другой - недостаток внимания и общения. И то, и другое пагубно отражается на формировании личности ребенка. Если в семье нет общих переживаний, взаимозаботы и чуткости, то блокируется развитие гуманистической направленности личности, что отрицательно скажется впоследствии на формировании качеств семьянина, готовности к семейной жизни, нравственной потребности в материнстве и отцовстве. Особенно ярко потребность в неофициальном, доверительном общении со взрослыми выражена в старшем школьном возрасте, что обусловлено прежде всего появлением у старшеклассников ряда вопросов, ответы на которые они не могут получить в кругу своих сверстников (например, проблемы взаимоотношений с представителями противоположного пола). Именно в общении со старшим поколением молодежь постигает смысл жизни вообще и смысл семейной жизни в частности. Вызывает беспокойство тот факт, что у многих подростков и юношей отсутствует доверительное общение с близкими взрослыми людьми - как с отцом, так и с матерью. Чаще всего в таком положении оказываются дети, выросшие в семьях, где не установились близкие духовные контакты как между супругами, так и между родителями и детьми. Образ жизни подобных семей и сложившийся в ней стиль взаимоотношений оказывают отрицательное воздействие на формирование у детей способности к полноценному общению. Дети, лишенные возможности общаться с родителями или с одним из них, характеризуются низким уровнем саморегуляции поведения, обладают повышенной чувствительностью ко всякому обращению к ним взрослого, испытывают трудности в отношениях со сверстниками. У таких детей усложняется усвоение ролевого поведения в рамках своего пола. Излишняя опека или недостаток общения в семье пагубно отражается на формировании личности ребенка и не способствует подготовке его к будущей самостоятельной семейной жизни. Несмотря на огромную роль семьи в подготовке подрастающего поколения к семейной жизни и воспитании качеств будущего семьянина, анализ существующей практики свидетельствует о том, что даже в благополучных семьях не всегда раскрываются и далеко не полностью реализуются возможности воспитательного воздействия. Результаты проведенных исследований показывают, что участие большинства родителей в непосредственной подготовке своих детей к семейной жизни незначительные. Так, среди учащихся 10-х классов 86% юношей и 62% девушек не обсуждают со своими родителями вопросы, касающиеся взаимоотношений лиц противоположного пола, а также интересующие старшеклассников проблемы семейной жизни. Каждый четвертый из всех опрошенных юношей и девушек считает, что у его родителей устаревшие взгляды и представления о взаимоотношениях между полами, каждый пятый школьник отметил, что дружба со сверстником противоположного пола часто является причиной его конфликтов с родителями. Особенно велика доля родителей, которые избегают обсуждения со своими детьми важных для них вопросов полового воспитания, а многие из них просто не умеют и не знают, как вести разговор на эту тему. Современные родители в большей степени, чем раньше, обладают разносторонними, в том числе и педагогическими знаниями, но далеко не все используют их в воспитании детей.

[**Тема:  «Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам?»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/11%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81/11_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_4_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам? Слово «экзамен» переводится с латинского языка как «испытание». Экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Для любого человека – это определенный стресс. Легкие эмоциональные всплески полезны, они усиливают умственную деятельность, положительно сказываются на работоспособности. Но слишком сильное волнение зачастую оказывает обратную реакцию. Причиной этого, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно сформировать адекватное отношение к ситуации. Получить как можно больше информации о самом процессе экзамена, чтобы снять излишнюю тревогу. Условиями для успешной сдачи экзамена является не только подготовка по предметам, но и психологическая подготовка, которая поможет ему справиться с волнением и разработать индивидуальную стратегию по подготовке к экзамену (навыки эффективного заучивания и воспроизведения материала, развития логического мышления и продуктивной самоорганизации), и стратегию поведения на самом экзамене. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть тревожные, мнительные, есть с хорошей переключаемостью и не очень и т. д.). И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь ребенку понять СВОЙ стиль учебной деятельности, развить умения, использовать интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Будьте уверены: каждому, кто учится в школе, по силам сдать экзамен, предусмотренный образовательной программой. Подготовившись должным образом, Ваши дети обязательно справятся. Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее: • забыть о прошлых неудачах своего ребенка; • помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей; • помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо: 1. Опираться на сильные стороны. 2. Избегать подчеркивания промахов. 3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать. 4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к нему. 5. Поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания. 6. Помните, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Семья может обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам. Психологическая помощь подросткам и их родителям в период подготовки к экзаменам. Волнение ребенка выпускного класса выражается по-разному: от истерик, до демонстрации “сверхспокойствия” и показного равнодушия. Это зависит от личностных особенностей и жизненного опыта. Не менее встревоженные предстоящими испытаниями взрослые (родители и учителя) стараются помочь подростку в зависимости от наблюдаемого поведения также в “широком диапазоне”: от обвинений в бездействии и призывов больше времени уделять учебе, до заклинаний: “Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!” Эти “традиционные” способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку помогают мало, скорее наоборот. Он и сам понимает, что нужно больше заниматься, но не в силах себя заставить, и лишняя констатация факта укрепляет его неуверенность в собственных силах и мешает взяться за дело. Призывы быть спокойнее, также чаще всего достигают противоположного результата, лишь укрепляя подростка в ощущении своей “исключительной тревожности”. Так все же, как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам? Рассмотрим вопрос о поисковой активности на конкретном примере экзаменационного стресса. У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги: • повышается артериальное давление; • усиливается потоотделение. Вместе с тем поведение учеников бывает разным: • одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы учебника, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам; • другие, напротив суетливо листают учебник, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов – короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована. Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности. Есть дети, которые берут билет, в первый момент часто не могут понять и даже прочитать вопроса. В дальнейшем их поведение может быть различным в зависимости от уровня подготовки; если они убеждаются, что помнят материал, им удается постепенно успокоиться и ответить. Однако подлинной уверенности в себе они так и не обретают: нередко достаточно экзаменатору задать даже не очень сложный вопрос, и они теряются, сбиваются с мысли. Они уходят с экзамена выжатые как лимон, с единственным желанием отоспаться (независимо от того, как они спали в ночь перед экзаменом) . Если же вопросы (или 1 из них) кажутся учащемуся незнакомыми, то тут нередко наступает полная катастрофа – они внезапно обнаруживают, что забыли даже то, что знали. Напротив, те ученики, которые мобилизуются перед экзаменом, даже столкнувшись с трудными вопросами, проявляют изобретательность и находчивость, у них внезапно всплывают в памяти знания, о которых они даже не подозревали. Убедившись, что ему хотят поставить оценку ниже той, на которую он претендует, такой ученик обязательно попросит задать ему дополнительные вопросы. Методы саморегуляции в условиях стресса. Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно. Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, “жареный петух клюнет”, а заранее, пока для этого нет необходимости. Упражнения. 1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно. 2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы “уставившись” в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом. 3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза. 4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза. 5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза. Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам. Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас. Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место. Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы. Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы) . Правило V. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя. Правило VI. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала. Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания. Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре. Рациональные приемы запоминания. Малая мнемотехника. 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха; 2) “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2- 3 дня); 3) чередовать восприятие и воспроизведение; 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы: • узелки на память, • подчеркивание, • ассоциировать с предметами. 5) обусловливание, оно может быть: • ситуативное (учите в одной и той же обстановке), • ритмическое (учите в одном и том же темпе), • эмоциональное (музыка). 6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает) ; 7) вербализация образов (проговаривание, сравнение. ) Большая мнемотехника. 1) версификация (запоминание в стихах) ; 2) криптографирование (перекодирование) ; 3) выделение логических структур (что главное, в чем суть) ; 4) отделение знания от незнания; 5) эстетическое (красивое) запоминается лучше; 6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу) . Правила сохранения знаний. 1. Выделите то, что нужно запомнить. 2. Отвлекитесь от постороннего, сосредоточьтесь на том, что надо запомнить. 3. Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику. 4. В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи. 5. Опирайтесь на свой тип памяти. 6. Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили. 7. Не смешивайте узнавание и воспроизведение. 8. В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент. Накануне экзамена. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только “выдают” состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы становитесь спокойнее и увереннее в себе. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, “страшными мыслями”. Сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и отвечаете на все вопросы. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник. Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них – определенный рубеж, после которого обязательно нужен отдых независимо от результата. Успешная сдача – праздник не только для ребенка, но и для всей семьи. Не воспринимайте отличный результат, как должный и единственно возможный, порадуйтесь вместе с ребенком. Неудовлетворительный результат – это не трагедия, это опыт. Не машите обреченно руками, не вешайте ярлык “неспособный” на своего ребенка. Обсудите случившееся и учтите этот опыт в дальнейшем. По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.