***Школьный психолог!***

Какой страшный и неумолимый человек - психолог! О нем дети думают, что он ставит уколы от бешенства, а взрослые приписывают совершенство и боятся его оценки и осуждения.

Современное общество требовательно ко всем: от родителей ожидают волшебного терпения, постоянного внимания и любви к детям и нещадно критикуют и обвиняют во всех детских несчастьях. Учитель тоже обязан обладать сверхкачествами, чтобы за всю учебную неделю не повысить голос и плохо не подумать о ребенке.

От 6-летних детей мы требуем усидчивости, мотивации к труду и учебе, отсутствия интереса к тому, что происходит за школьными окнами и уравновешенности, которой не обладаем сами.

А психолог - это кудесник, который все проблемы и ситуации, формировавшиеся годами, может разрешить за 1 час, и, что самое приятное, вам ничего не нужно при этом делать самим.

Психолог - это не само совершенство, он не ставит диагнозы и кресты на людях. Задача психолога - помочь человеку что-то изменить, помочь разрешить проблему, а не найти виноватого. Он готов быть рядом, когда вам тяжело. Это человек, обладающий профессиональной информацией, но без готовых ответов на все случаи жизни. Ведь каждый случай индивидуален.

***Адаптация детей к школе. Рекомендации психолога.***

На что нужно обратить внимание родителям первоклассников в этот период?

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья "не по делу", что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа "жадины" или "всезнайки", как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

Влияют ли на адаптацию первоклассника отношение к нему учителя?

Первая учительница - это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел - ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку. Ваш сын или дочь будут иметь повод гордиться вами! Обязательно согласуйте требования, чтобы ребенок не пострадал от ваших разногласий с педагогом. Если вас не устраивает (или просто непонятна) методика обучения, попросите учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения. Думаем, что любой учитель сделает это охотно, ведь он заинтересован видеть в вас в первую очередь помощников, а не критиков.

От учителя зависит и то, какой сосед по парте "достанется" вашему ребенку. Это - немаловажный фактор успешной адаптации первоклассника. Обязательно поинтересуйтесь, какие отношения складываются у детей, сидящих вместе. А может быть, это ваше дитя мешает кому-то на уроках? Не пугайтесь, дети еще не освоили непривычных норм поведения, да и просидеть 30 минут, не отвлекаясь, в этом возрасте достаточно сложно. Постарайтесь побеседовать с вашим школьником о том, что умение уважать другого, когда тот работает - очень ценное умение. Обязательно хвалите его, если человек выдержал подобное испытание с честью. Стимулируйте помощь детей друг к другу, не поощряйте позицию "моя хата с краю", - кто знает, возможно, именно взаимовыручка и доброе отношение между одноклассниками поможет вашему ребенку в трудный момент.

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

2. Насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.

3. Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка - внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?

4. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

5. Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

6.Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителем.

В чем особенность адаптации детей (10-14) лет?

Наиболее сложным для 5-классника является переход от одного, привычного учителя, к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются привычные стереотипы, самооценка ребенка - ведь теперь его будет оценивать не один педагог, а несколько. Хорошо, если действия учителей согласованы и детям будет несложно привыкнуть к новой системе взаимоотношений, к разнообразию требований по разным предметам. Замечательно, если учитель начальной школы подробно рассказал классному руководителю об особенностях того или иного ребенка. Но так происходит не во всех школах. Поэтому задача родителей на данном этапе - познакомиться со всеми учителями, которые будут работать в вашем классе, попытаться вникнуть в тот круг вопросов, которые могут вызвать затруднения у детей этого возраста как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Чем больше информации вы получите на этом этапе, тем легче вам будет помочь своему ребенку.

Какие "плюсы" несет в себе переход из начальной школы в среднюю? Что дает в психологическом плане это развитию личности ребенка? Прежде всего - дети узнают свои сильные и слабые стороны, учатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и человека, с которым общаются.

В то же время основной опасностью данного периода является фактор изменения личностного смысла учения, постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Многие родители жалуются на то, что ребенок не хочет учиться, что он "скатился" на "тройки" и его ничего не волнует. Волнует, да еще и как! Но - действительно, не учеба. Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, с обретением своего "Я" в социальном плане, дети осваивают окружающую действительность ЗА порогом класса и школы. А потому задача родителей - помочь в этом сложном деле. Хорошо бы больше знакомиться с друзьями вашего ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков. В этом возрасте в классах обычно формируются отдельные группки по интересам. К какой из них тянется ваш ребенок? Почему?

Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно в первые 1-2 месяца обучения в средней школе. Но все же ни в коем случае не смешивать понятия "хороший ученик" и "хороший человек", не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью и ему сложно поддерживать ее на привычном уровне, попробуйте дать ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом. В чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями. Сильная зацикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанный с "двойками" в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.

Еще одной особенностью детей 10-11 лет является их возросшая степень самостоятельности. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют наркотики (в том числе и курение), у них появляются сомнительные знакомства. Именно в этот период (а переход из начальной школы в среднюю подходит как нельзя лучше!) хорошо бы так спланировать свободное время подростка, чтобы у него не осталось времени на "глупости" и бесцельное времяпрепровождение. Постарайтесь ВМЕСТЕ подумать, какие кружки (или студии, факультативы) хотел бы посещать ребенок, кто из друзей мог бы составить ему компанию.

Какие особенности необходимо учитывать родителям старшеклассников?

Если вашему ребенку придется перейти в другую школу (с конкурсным набором), то для вас будут актуальны все советы, которые даны для родителей первоклассников. Если же он просто переходит в 10 класс в своей школе, то процесс адаптации к новому статусу произойдет легче.

Некоторые дети в этом возрасте определилась со своими профессиональными предпочтениями, хотя психологи обращают особое внимание на тот факт, что выбор профессии - это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода. По словам Ф.Райса, этот процесс включает в себя серию "промежуточных решений", совокупность которых и приводит к окончательному выбору. Однако старшеклассники делают этот выбор не всегда осознанно и зачастую принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на "полезные" и "ненужные", что вызывает игнорирование последних. Если это так, попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией - а вдруг он ошибся с выбором? Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за "мимолетное увлечение".

Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получить высшее образование. Но немногие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерная акцентуация на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в вуз для ребенка это и станет главной трудностью. Поэтому постарайтесь пронаблюдать: умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата. Если есть возможность, обучите его работе в сети Интернет, познакомьте с различными информационными технологиями. Все это окажется для него очень полезным в будущем.

Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно. Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых. Но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

***Рекомендации психолога по оптимизации общения с детьми:***

•      никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать, глядя на него с высоты своего авторитета;

•       прежде, чем ругать ребенка за неумение, попытайтесь понять причину его затруднений;

•       учитель вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против объективных трудностей, станьте его союзником, а не противником или сторонним наблюдателем;

•       если у вас трудности общения с ребенком, если вы не понимаете друг друга, не спешите обвинять его в этом. Возможно, у вас разные типы функциональной организации мозга, а значит, вы по-разному мыслите, воспринимаете, чувствуете, то есть дело не только в ребенке, но и в вас. Он не плохой, а просто другой;

•       не забывайте: без взрослого, без человеческого общения полноценного развития ребенка не произойдет;

•      показывайте ребенку искреннюю заинтересованность в нем. Дети сразу чувствуют фальшь. При оказании помощи выбирайте доверительный стиль общения.

***Рекомендации психолога учителям.******Принципы общения классного руководителя с родителями****:*

1. Общаясь с родителями, обращайтесь к ним по имени и отчеству.
2. Стремитесь к тому, чтобы ваше общение с родителями было "на равных", т.е. без высокомерия, но и без заискивания.
3. Беседуя с родителями, изучайте их индивидуальные особенности, цели, методы, традиции их семейного воспитания.
4. В зависимости от ситуации варьируйте стиль общения с родителями от официального до доверительного.
5. Переход к доверительному общению с родителями лучше всего начинать с фраз типа: "Я хотел бы с вами посоветоваться...", "Я хотел бы согласовать с вами наши действия...", "Мне нужна ваша помощь...".
6. Обсуждая с родителями проблемы обучения, воспитания их сына (дочери), ищите наиболее рациональное, взаимоприемлемое решение, а не акцентируйте внимание только на проступках и негативных ситуациях.
7. Обещайте родителям только то, что вы сумеете выполнить.

     Классному руководителю необходимо помнить, что к любой беседе, консультации (если они заранее обговорены и спланированы), необходимо готовиться.

    Посещение семьи, как форма работы с родителями, может использоваться в зависимости от условий и особенностей  ситуации. Если в своей практике классный руководитель, воспитатель, педагог использует эту форму работы с семьёй, желательно соблюдать **следующие условия:**

•      не приходить в семью без предупреждения и согласования времени визита;

•      не планировать свой визит более чем на 5 - 10 минут (чтобы не быть обременительным);

•      не вести беседу стоя у входа, в верхней одежде;

•      не поучайте родителей, а советуйте;

•      желательно вести беседу при ребенке, выбрав щадящую для него форму и содержание (если беседа проходит без ребенка, то зачастую родители, пересказывая беседу, с умыслом искажают ее в свою пользу).

*Родителям на заметку*

***«Игры современных детей»***

Наблюдая за детьми на переменах, как играют в группе продлённого дня, трудно понять, во что они играют. Если же они собрались кружком, значит играют в телефон или планшет. А тех игр, в которые мы играли, они, наверное, и не знают. Те же догонялки переделали на современный лад. Да и дома большинство детей с удовольствием будут проводить время у компьютера. Поэтому сегодня хотелось поговорить о том, как предупредить или уменьшить эту зависимость.

Изначально, разрешая ребенку пользоваться интернетом и компьютером, телефоном, мы должны точно решить и знать: для чего? (попробуйте честно сами ответить себе на этот вопрос).

Если только для того, чтобы колотить по клавишам, преследуя какого-то компьютерного монстра, часами сидеть в интернете, пользоваться соцсетями, радоваться, что ребенок занят и не путается под ногами - тогда, наверное, стоит задуматься и соотнести свои ожидания и вред этого.

Если же вы хотите, чтобы ваш ребенок освоил бесконечные возможности этого устройства – тогда мы должны помочь и проконтролировать ребенка. На деле получается, что дети пользуются компьютером, интернетом, для всего, кроме учебы, знаний.

***Почему? Как вы, родители, считаете?***

***Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:***
Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми

Недостаток внимания со стороны родителей

Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении

Склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного

Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать

Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером

Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье

**Мотивы**

Дети садятся за компьютер под влиянием разных мотивов. Основные:

**1-й тип.** Дети играют ради удовольствия от самой игры и ради результата. При этом ребенок нормально общается с окружающими, а к компьютерной игре обращается во время отдыха, досуга.

**2-й тип.** Для детей этого типа игра становится формой ухода от реального мира и его проблем. Причиной такого увлечения компьютерными играми может стать неспособность ребенка справляться с проблемами повседневной жизни, учебой, нехватка родительского внимания, нет друзей среди сверстников.

**Младшие дети более склонны прямо воспроизводить модель поведения героя игры.**

В русских сказках встречаются и драконы, и чудовища, но они всегда выступают на стороне зла, положительные, же герои никогда не бывают чудовищами. Такие сказки и игры на их основе учат детей отличать добро от зла, проводя между ними четкую границу.
Предлагаемые сейчас детям в качестве игрушек различные персонажи в виде трансформеров, скелетов и пр. участвуют в игре как на стороне добрых, так и злых сил, поэтому ребенку иногда бывает трудно, даже порой невозможно дифференцировать добро и зло, поделить героев «плохих» от «хороших». При этом игры, основанные на содержании воинственных мультфильмов с игрушками - чудовищами, формируют в детях агрессию, отношение к насилию как к норме, и дети понемногу применяют такую модель поведения на практике, что мы зачастую наблюдаем здесь в школе.
Сразу и совсем такие игры нельзя запретить, как нельзя запретить детские страхи и тревожность. *Можно только помочь ребенку создать иное игровое поле, в котором будут реализованы потребности детей ощущать себя сильными и бесстрашными.*Поверьте, есть много вариантов направить игры детей в нужное русло. Например, известно, что дети любят наряжаться. Но для этого им вовсе не нужны замысловатые костюмы - зачастую они довольствуются каким-то отдельным элементом, знаком, обозначающим персонаж.

***Создайте ребенку спокойное, удобное место для игры***

**Важно, чтобы ребенок имел возможность сохранить начатую и прерванную игру**. Если он знает, что его машина или постройка останется неприкосновенной, то без слов пойдет обедать.

Общение с родителями и их серьезное отношение к игре и игрушкам необходимо ребенку. Он будет чувствовать причастность родителей к своим проблемам, испытывать эмоциональный комфорт, положительные эмоции.

Влияют ли компьютерные игры на способность ребенка строить отношения с людьми в обществе?

Ученые считают, что ребенок, играя на компьютере, активно взаимодействует с миром, пусть даже искусственным. Но !у **дошкольника и младшего школьника сначала должен сформироваться образ настоящего реального мира**, ребенку надо научиться выстраивать отношения со сверстниками, взрослыми, знать элементарные нравственные понятия : добро, зло, правда- ложь, а лишь потом можно допускать его в мир виртуальный, чтобы он не создавал в своем воображении искаженный образ мира, где впоследствии ему трудно будет найти свое место*.*

Так как учебный процесс ориентирован больше на индивидуальную работу, на долю межличностного общения в младшем школьном возрасте остается в основном игра. Таким образом, усиление увлечения компьютерными играми в младшем школьном возрасте является вполне закономерным. Но всему должна быть мера.

 Как вы думаете, **кто больше зависим от игр на компьютере?**
Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома: они или постоянно работают, или им просто некогда заниматься детьми или не очень хочется

Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет, поэтому сейчас надо создавать такие условия ребенку, чтобы ему было в них комфортно

На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

***Важно знать***

- Показывайте личный пример

- Помогите ребенку спланировать день, соблюдать режим дня

- Обсуждайте с ребенком развивающие игры, не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств
 - Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя.

 - Делать это стоит последовательно.

 -Поставьте компьютер в той комнате, где вы часто находитесь, установите сетевые фильтры

Большинство психологов склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер,но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идет о детях, лучше это предотвратить

 - Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств.

**Как помочь? Как предотвратить зависимость ребенка?**

**Эмоциональные отношения в семье играют важную роль, благодаря которой члены семьи ощущают себя единой общностью и чувствуют теплоту и поддержку друг друга.**

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для [общения](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-razgovarivat-s-podrostkom) со своим сыном или дочерью, дети должны видеть в вас не противника, понимать, что вы не из вредности не даете ему часами сидеть за компьютером, а человека, который заботится о нем. Надо объяснять мотивы своих поступков, советоваться не только касаемо компьютера, но и всего. Поэтому, ограничивая время компьютерных игр, вы должны позаботиться о том, чтобы жизнь и отдых детей были увлекательными и разносторонними. **Не просто предоставлять ребенка самому себе, а разговаривать с ним, общаться.**

Один классик Александр Семенович Кушнер давно уже сказал, что **«времена не выбирают, в них живут…»**.

Нашим детям довелось жить в век прогресса, новейших технологий и потрясающих технократических достижений. Очень неразумно было бы ограждать ребенка от этого мира. Гораздо правильнее научить в нем жить.