|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ:**  **психологическая поддержка подростка**  Первый год обучения в средней школе это новый этап школьной жизни ребенка. Пятиклассники – это новички, которым предстоит привыкнуть к совершенно новым условиям и правилам жизни в образовательной среде. Во взаимодействии с детьми данного возраста необходимо учитывать их стремление к самостоятельности и признанию себя, как отдельной личности.   1. **Характерные особенности младшего подростка**   **1. Взаимодействие со сверстниками:**  -общение приобретает большую зрелость;  -сверстники становятся более **значимыми**, их мнение превалирует над мнением значимых взрослых;  -дети одного пола могут рассматриваться как **соперники**;  -внимание детей противоположного пола может привлекаться **различными способами**: подарками, ссорами и пр.  -на первое место в общении выходит **позиционный мотив**, стремление занять определенное **место** в [коллективе](https://pandia.ru/text/category/koll/) сверстников;  -приспосабливаются к системе требований сверстников при общении с ними;  -неустойчивость контактов, **эмоциональность**;  -происходит **разрыв** между мальчиками и девочками, но межполовое общение **активизируется;**  -развивается **сотрудничество**, формируется способность интересоваться другими людьми и принимать участие в их делах;  -ищут группу ровесников того же **пола**;  -ориентируются на **внешние и внутренние** характеристики сверстников.  **Для того, чтобы поддержать ребёнка, необходимо:**  1. Опираться **на его сильные** стороны.  2. **Избегать** подчёркивания промахов.  3. Показывать, что вы удовлетворены его работой. Даже незначительные успехи следует подчеркивать.  4.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и **уважение**.  5. Проводить с ним больше **времени**.  6. **Уметь** общаться и слышать, что он говорить.  7.Позволить ребёнку **самому** решать проблемы там, где это возможно.  8.**Избегать** дисциплинарных поощрений и наказаний.  9.**Принимать** индивидуальность ребёнка.  10.Проявлять **веру** в ребёнка**, эмпатию** к нему.  11.Демонстрировать **оптимизм**.  **Поддерживать можно посредством:**  **отдельных слов** («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд», «продолжай»);  **высказываний** («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь»,  «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Всё идёт прекрасно», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать»);  **прикосновений**(потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребёнка; приблизить своё лицо к его лицу; обнять его);  **совместных действий, физического соучастия**(сидеть, стоять рядом с ребёнком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);  **выражения лица**(улыбка, подмигивание, кивок, смех).  Возьмите на вооружение правило: «Восемь поддерживающих действий в день». | 1. **Взаимодействие с родителями**   -к значимым взрослым начинают относиться как к обычным людям, имеющим свои **достоинства и недостатки**;  -ослабевает зависимость **от оценки** взрослых  **3. Взаимодействие с педагогами**  -стремятся заметить и обсудить достоинства и недостатки педагога;  -сравнивают педагога с другими педагогами и родителями;  -меняется роль взрослого: от делового партнера к коммуникатору, необходимому для общения.    **4. Особенности эмоционально-волевой сферы**   -развивается личностная рефлексия, начинают активно размышлять по поводу своих действий;  -начинают узнавать и дифференцировать свои личностные качества;  -впервые происходит осознание потребности в саморазвитии; нравится исследовать свои возможности;  -хотят ощущать себя в положении человека с определенными обязанностями, ответственностью и доверием;  -в образ «Я» включается чувство умелости, компетентности;  -осознают свои собственные возможности;  -формируется умение прогнозировать последствия действий, будущих событий, выдвижение гипотез;  -возникает познавательная рефлексия - способность к осознанию причин учебных успехов и неудач;  **-**происходит становление воли, умения совершать действия или сдерживать их, преодолевая внешние или внутренние препятствия.  -резко выражают свои чувства: сначала говорят, а потом думают;  - свободно выражают свои эмоции, эмоционально быстро включаются в споры;  **III. Нравственные правила и семейные установки**  В поведении **мальчиков** **положительно** оцениваются чуткость и внимание к женщинам, девочкам. **Осуждению** подлежат грубость, унижение, наговоры, третирование слабых. Для **закрепления** положительных мужских черт целесообразно проводить туристские и загородные прогулки, во время которых мальчики выполняют непривычные поручения, а также обнаруживают способности к взаимовыручке. Полезно привлекать их к более сложной работе по дому, на даче, в огороде.  В воспитании **девочек** важно стремиться к тому, чтобы красота у них ассоциировалась с естественностью и чистотой. При этом под чистотой следует понимать не только соблюдение некоторых правил личной гигиены, но и опрятность, уход за кожей лица, волосами и т. д.  **Культура поведения** предъявляет девочкам не меньшие требования, чем к мальчикам. В общении с ними они должны быть вежливыми и внимательными. Недопустимы такие формы поведения, как назойливость, заискивание.  **Вербальное общение** является неотъемлемой частью жизни современных подростков. Предъявляйте к нему те же требования, что и к живому общению. Есть одно универсальное правило: «Не делай в виртуальном мире ничего такого, чего не сделал бы в публичном месте в окружении незнакомых людей». Интернет именно такое место.  Родителям и учителям следует поощрять **совместные** игры мальчиков и девочек, походы в кино, за город. За подростками необходимы доброжелательный надзор, увлечение их интересными занятиями — спортом, музыкой, рукоделием и др. | -более точно дифференцируют эмоции, ориентируются в их выражении;  -начинает развиваться чувство юмора;  -развиваются социальные страхи (боязнь не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения);  -повышается эмоциональное реагирование на трудности, появляется чувство одиночества;  **II. Психологическая поддержка ребёнка**  Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми.  Для того чтобы показать **веру в ребёнка,** взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:  -забыть о прошлых неудачах ребёнка;  -помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справится с поставленной задачей;  -позволить ребёнку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;  -помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.  Очень важно позаботится о том, чтобы создать ребёнку ситуацию с гарантированным успехом. **Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах**, как у ребёнка, так и у взрослого.  Не следует также забывать, что жизнь детей не ограничивается стенами школы. За ее пределами ребенок должен быть погружен в занятия, которые позволят ему проявить свою умелость, добиться успеха, обрести уверенность в себе. **Если в жизни ребенка есть школа, спорт, активное живое общение с друзьями, любимое хобби – ему не страшны любые зависимости**, включая зависимость от социальных сетей и компьютерных игр.  **IV. Психологическая подготовка учащихся к проверочным работам**  - Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным **измерением его возможностей**. Важно стремление узнавать новое и исправлять возможные ошибки.  -Не повышайте тревожность ребенка накануне проверочных работ - это может отрицательно сказаться на результате. **Ребенку всегда передается волнение родителей,** и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".  -**Подбадривайте** детей, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.  -Наблюдайте за **самочувствием** ребенка.  -Контролируйте **режим** дня ребенка, **не допускайте перегрузок** объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.  -Обеспечьте дома **удобное место** для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.  -Помогите детям **распределить** время учебы и отдыха. Режим дня для подростка не менее важен, чем у учащегося начальной школы.  -Заранее приучайте ребенка **ориентироваться во времени** и уметь его распределять. Делайте домашние задания в определенное время и выделяйте точный временной отрезок для работы по каждому предмету.  -Обеспечьте ребенку **полноценный отдых**, он должен отдыхать и как следует выспаться перед учебным днем. |