



Министерство
просвещения
России



Московский
государственный
психолого-
педагогический
университет



Национальный
проект
«Образование»



Методические материалы для специалистов службы оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»

АЛГОРИТМЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ЦЕЛЬЮ
ПРОЯСНЕНИЯ ЗАПРОСОВ, СВЯЗАННЫХ С
ОБРАЗОВАНИЕМ

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА 2

2.1. <i>Трудности в обучении</i>	3
Что делать, если ребенок не хочет учиться (стимулирование интереса к обучению)	3
Почему ребенок внезапно начал плохо учиться, пропускать занятия.....	5
Почему ребенок плохо усваивает учебный материал	7
Рекомендации для родителей (10 шагов на пути повышения успешности ребенка в учебе).....	9
2.2. <i>Вопросы получения образования в различных формах</i>	12
Какие существуют формы получения образования детьми	12
Как не ошибиться в выборе формы получения образования для ребенка (плюсы и минусы).....	14
Что делать, если родитель намерен сменить форму получения образования для ребенка	15
2.3. <i>Готовность к школьному обучению</i>	12
Как понять готов ли ребенок к школьному обучению	16
Ошибочные аргументы родителей в принятии решения о начале школьного обучения детей, которые не готовы к этому	17
Рекомендации родителям по вопросу изучения готовности ребенка к школе	19
Как родитель может помочь сформировать у ребенка готовность, мотивацию к школьному обучению	20
2.4. <i>Проблемы, связанные с экзаменами (ЕГЭ, ГИА)</i>	22
Как помочь детям подготовиться к экзаменам	22
Что делать, если ребенок испытывает страх перед сдачей ГИА/ЕГЭ	23
Чего не стоит делать перед сдачей экзамена.....	24
Методы «экстренного» успокоения во время экзамена	25
Как помочь ребенку, если он не сдал или плохо сдал экзамены	25
Контакты для родителей по вопросам ЕГЭ, ГИА.....	26
2.5. <i>Адаптация детей в образовательных организациях</i>	27
Что нужно знать родителю о процессе адаптации ребенка в ОО	27
Рекомендации для родителей первоклассников	27
Как родитель может помочь ребенку в адаптационный период в ОО	28
Что ребенку необходимо уметь, чтобы без особых трудностей адаптироваться в ОО	29
Как понять, что адаптационный период протекает благополучно/неблагополучно	30
2.6. <i>Вопросы, связанные с дополнительным образованием</i>	32
Нужно ли ребенку быть включенным в дополнительное образование.....	32
Как выбрать секцию, кружок и т.д.....	33
Что делать, если ребенок отказывается от дополнительного образования.....	36
Как развить способности у ребенка: 8 рекомендаций родителям.....	37
2.7. <i>Профориентация</i>	39
Как определить какая профессия подходит ребенку.....	39
Что поможет ребенку избежать ошибок в выборе профессии	40
Какие страхи испытывает ребенок перед выбором профессии	42
Как переубедить ребенка в выборе профессии.....	44
Как определиться с выбором профессии, основываясь на ожиданиях от профессии	44

2.1. ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ

Что делать, если ребенок не хочет учиться (стимулирование интереса к обучению)

«Мне, что ли, это нужно?! Я свое уже отучилась», — часто отвечают родители ребенку, если тот не хочет идти в школу. Мысль, казалось бы, верная, но не особо полезная. Попытка обсуждать с ребенком школьную мотивацию в залого должностования чаще оказывается неуспешной. Что же делать? Как воспитать интерес к обучению и желание учиться?

КАК ДОНЕСТИ ДО РЕБЕНКА МЫСЛЬ, ЧТО ШКОЛА — ЭТО ИНТЕРЕСНО? Может показаться, что мотивация учения — это зона ответственности школы. Отчасти да, но в целом интерес к познанию зарождается в семье, и именно родители могут его поддерживать. Что же могут делать мама и папа, чтобы ребенку стало интереснее учиться?

ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР. Задайте себе простые вопросы: как часто вы читаете? Какие прочитанные книги обсуждаете в семейном кругу? Каков круг ваших интересов? Какие места посещаете? Какими источниками знаний и информации пользуетесь? Знают ли дети о ваших увлечениях? Разделяют ли они их? Личный пример — один из лучших методов воспитания. Дети зачастую перенимают наши пристрастия, копируют наши достоинства и недостатки. Так пусть достоинств будет больше.

ДЕЛИТЕСЬ ЛИЧНЫМ ОПЫТОМ. Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка, узнавайте, что он проходит в школе, что ему нравится и не нравится. Постарайтесь только обойтись при этом без осуждения и нравоучений. Делитесь личным опытом из детства не с позиции «*А вот я в твои годы!*», а на равных. Расскажите истории из собственного школьного детства, о своих переживаниях достижений и неудач, об отношениях с учителями. Ребенок должен почувствовать, что вы с интересом и участием относитесь к его школьному опыту, способны обсуждать его на одном языке.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДОСТОИНСТВА РЕБЕНКА ДЛЯ СОЗДАНИЯ СИТУАЦИИ УСПЕХА. Если ребенок не боится публики, пусть чаще выступает с докладами. Если обладает организаторскими способностями — пусть устраивает школьные мероприятия. Главное — дать возможность для реализации потенциала. Создавайте для ребенка ситуацию успеха и концентрируйтесь на его сильных сторонах и достижениях.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПООЩРЕНИЕ. При выполнении не особо приятных для ребенка задач включайте элемент игры или традиции, создавая мотивирующие поощрения. Используйте незначительные поощрения не как награду за выполнение задания, а как игру, стимулирующую интерес к происходящему.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ В ПОМОЩИ. Если ребенок совершает безуспешные самостоятельные попытки и просит вас о помощи, отзовитесь на его просьбу. Постарайтесь в ходе совместной работы понять, в чем затруднения ребенка. Обсудите с ребенком, как можно организовать работу над заданием оптимальным образом. Постарайтесь постепенно снизить меру своего участия, предоставив ребенку большую самостоятельность.

ПРОЙДИТЕ ЛАБИРИНТ «С КОНЦА». Обсуждайте с ребенком его планы на будущее. Поинтересуйтесь, кем хочет стать ребенок, когда вырастет. Расскажите ему, что для этого необходимо, каких усилий это потребует. Попробуйте начать с финишной прямой. Объясните, в каком учебном заведении нужно учиться, какие для этого нужно будет освоить знания, какие предметы нужно знать особенно хорошо. Отрицательная установка

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«*учись, иначе вырастешь — дворником станешь*» как способ мотивации не очень результативна.

УЧАСТВУЙТЕ В ЖИЗНИ ШКОЛЫ. Заходите на школьный сайт, проглядывайте новостную ленту, будьте в курсе основных событий и проектов школьного сообщества – в общем, интересуйтесь жизнью школы. Поддерживайте конструктивный диалог с учителем, родителями одноклассников, приходите на школьные концерты и посещайте собрания — принимайте по мере возможности активное участие в жизни школы.

СПРАШИВАЙТЕ, КАК ПРОШЕЛ ДЕНЬ В ШКОЛЕ. Узнавайте, что в школе было интересным и значимым для ребенка. Помните, что наши вопросы показывают ребенку то, что нам кажется особенно важным. Учитесь вызывать ребенка на разговор и заинтересованно слушать, каких бы школьных тем он не коснулся: что проходили на уроках и что давали на обед в столовой; с кем ребенок играл или общался на переменах; что нового он узнал и отчего ему было скучно. Задавайте открытые вопросы, старайтесь больше слушать, чем давать собственные оценки.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ. Помните, что отношения в семье влияют на учебу. Если семейное неблагополучие вызывает у ребенка сильный стресс, ему не до школьных дел и новых знаний: все силы организма направлены на борьбу с проблемой. Пусть дома будет комфортно.

УСТРАИВАЙТЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. Вместе разгадывайте кроссворды или ходите в библиотеку. Отправляйтесь на выставку или в театр, участвуйте в интересных экскурсиях, образовательных путешествиях, квестах. Просматривайте образовательный контент – веселые лаборатории, TED – лекции для школьников соответствующего возраста. Обучение — это не только сидение за книгами. Обучение – это весело, увлекательно, необычно и продуктивно.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ВЫ ГОВОРите ПРО ШКОЛУ И УЧИТЕЛЕЙ. У каждого из нас богатый опыт школьной жизни. Возможно, ваши воспоминания о школе не очень радужные, но не стоит транслировать свои переживания ребенку, создавая тем самым отрицательные установки. Не обсуждайте с ребенком учителей в негативном ключе, будьте сдержаны в суждениях. Демонстрируйте положительное отношение к учителям и школе.

ЕСЛИ ВОЗНИКАЕТ КОНФЛИКТ, НЕ ЗАНИМАЙТЕ СРАЗУ ЧЬЮ-ТО СТОРОНУ. У каждого из участников конфликта обычно бывает своя правда, свои представления о справедливости. Постарайтесь построить объективную картину происходящего. Выслушайте всех участников и лишь затем делайте выводы. Будьте деликатны в общении с участниками конфликта, с педагогами. Старайтесь придерживаться конструктивной позиции, вместе отыскивать решение, которое будет принято всеми или хотя бы окажется компромиссом.

ТРЕБОВАНИЯ - ПО ДЕЛУ. Если вы сами являетесь инициатором разговора с педагогом, договоритесь о встрече заранее, будьте вежливы. Не предъявляйте нереальных требований. Вы и педагог в равной мере заинтересованы в решении учебных проблем ребенка.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗАБОТУ И УЧАСТИЕ. Часто ребенку достаточно получить немного заботы со стороны родителей для того, чтобы начать какую-либо деятельность и «втянуться» в процесс выполнения задания. Ваша поддержка и понимание важны ребенку в любом возрасте.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРИВЕДЕННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ СУЩЕСТВО СПОСОБНЫ ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ И ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ, ОДНАКО ДЛЯ ЭТОГО УСИЛИЯ ТРЕБУЕТСЯ ПРИЛОЖИТЬ И РЕБЕНКУ, И РОДИТЕЛЯМ. ТОЛЬКО ВМЕСТЕ ВЫ СПОСОБНЫ ДОСТИЧЬ САМЫХ АМБИЦИОЗНЫХ ЦЕЛЕЙ!

Почему ребенок внезапно начал плохо учиться, пропускать занятия

Желание учиться является нормой для человека. Каждый человек нуждается в новых знаниях, умениях и опыте! Правда, совершенно не обязательно хотеть учиться в конкретной школе, в школе вообще, хотеть учиться всегда или тому, что считают нужным другие. Снижение интереса к учебе обычно объясняется несколькими причинами:

1. РЕБЕНКУ СТАЛО СКУЧНО В ШКОЛЕ. Частая причина снижения интереса к учебе. Когда-то школа была практически единственным окном в мир. Сегодня ребенка окружает не только живой и интересный мир, полный информации, развлечений, эмоций, красок, но и мир Интернета, путешествие по которому кажется гораздо более увлекательным, чем сухое добывание знаний. Учителю следует постараться, если он хочет заинтересовать ребят.

Что делать? Хороший педагог может не только грамотно использовать ресурсы ИКТ, построить интерактивную среду, но и создать атмосферу живого заинтересованного общения с понимающим взрослым. Помогите ребенку найти такого педагога в своей школе или за ее пределами – на занятиях кружка, секции, клуба по интересам, научного общества учащихся. Лучше всего нас воспитывает и учит сообщество профессионалов, влюбленных в свой предмет и искренне увлеченных работой с детьми.

2. НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ. Есть дети, которые не отличаются высокой школьной успеваемостью: не слышат учителя на уроке, не успевают делать задания, не могут быстро усвоить материал. Отставание от программы приводит к тому, что ребенок ощущает себя неудачником.

Что делать? Менять ситуацию. Иногда для этого приходится работать с логопедом или психологом, выясняя причины школьных трудностей и пытаясь их преодолеть. Иногда приходится менять школу или даже форму обучения. Не бывает прирождённых двоечников. Не бывает «просто ленивых и нерадивых». Постоянные двойки — не вина ученика, а повод для того, чтобы вместе со специалистами разобраться в причинах происходящего и наметить план изменения положения дел.

3. ПЛОХИЕ ОТНОШЕНИЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ. Школьный коллектив хуже офисного, потому что взрослый может уйти от коллег на другую работу, а ребёнку от одноклассников деться часто некуда. Он их не выбирал, и, если дружба или хотя бы минимальный нейтралитет не складывается, школьная жизнь становится адом. Хорошо еще, если в школе есть с кем пообщаться или хотя бы уроки спросить. А если там сплошной троллинг и травля?

Что делать? Проблемы школьного коллектива решаются только системно, и делать это должны педагоги — учителя и администрация. Поэтому родителю важно передать свою озабоченность сложившимися отношениями ребенка в классе классному руководителю, школьному психологу, завучу, директору, которые смогут, применив педагогические знания и опыт, скорректировать взаимоотношения в группе сверстников.

4. НЕТ СИЛ И НАСТРОЕНИЯ. Ребёнок не хочет не только учиться, но и вообще почти ничего не хочет. Может быть, это преходящая подростковая астения — скачок роста, гормональные изменения. Может быть, признак болезни, например, депрессии.

Что делать? Проконсультироваться у специалиста – психолога, медика. Возможно, после этой консультации придется оптимизировать режим работы школьника, договориться с классным руководителем или завучем об индивидуальном графике посещаемости, сочетании различных режимов обучения. Здоровье дороже!

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

5. СТРАХ НЕУДАЧИ. Убить учебную мотивацию можно и страхом неуспеха на соревновании или экзамене – ЕГЭ. Сейчас это мощнейший фактор. Дети, родители конкурируют между собой с помощью школьных оценок. Конкурентная среда может быть токсичной для некоторых детей. Особенно склонны к избеганию неудач медлительные дети, перфекционисты и дети, которые боятся расстроить недостаточно высокими отметками своих родителей.

Что делать? Решительно снимать страх перед неудачей, ставить совместно с ребенком достижимые им учебные цели. Не бойтесь упустить время! Возможно, небольшая передышка в погоне за лучшими результатами позволит накопить ребенку ресурсы для «прыжка».

6. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ. Все сейчас «сидят» в телефоне. Некоторые, кроме того, в планшете или ноутбуке. Привычка дрейфовать по просторам сети, потребляя легковесный контент, может отучить ребёнка от усилий заниматься чем-то более трудным в освоении. Есть и другие зависимости — например, игровая аддикция или привычка к постоянному общению в сети. Таким общительным детям бывает трудно выйти из мессенджера и взяться за уроки.

Что делать? Исключить гаджеты из жизни ребенка сегодня не представляется возможным, но если вы обеспокоены длительностью использования, отмечаете отрицательное влияние увлечения на учебную деятельность, то вам необходимо аргументированно поговорить об этом с ребенком и совместно установить правила использования гаджета.

7. НЕ ДО УЧЁБЫ. «Мне бы ваши заботы, господин учитель» - говорит герой известного анекдота. Ребёнку или подростку может быть просто не до учёбы. Тяжело болен один из родителей. Умер домашний питомец. Ребенок влюблён, переживает неудачу или чего-то сильно боится. Мало ли в жизни бывает проблем!

Что делать? Родителям предоставить максимальную эмоциональную поддержку. Учителя, которые видят ребёнка только в школе, вряд ли они смогут кардинально изменить его жизнь, но хотя бы предполагать такие причины отвлечения от учебы они обязаны. Потребность в саморазвитии ребёнок может реализовать, только в том случае, если удовлетворены базовые потребности — в тепле, безопасности, общении. Поэтому Вам необходимо узнать причину переживаний ребенка, и не бояться открыто разговаривать с ребенком о его мыслях, чувствах, переживаниях. Так вы не только достигнете желаемой цели – у ребенка появится желание учиться, но и качество отношений с ним значительно улучшится.

8. «ПЕРЕНАСЫЩЕНИЕ ЗНАНИЯМИ». Потребление знаний не может быть пассивным. В норме всё происходит так: сначала у ребёнка возникает познавательный интерес или перед ним ставится интригующая трудная задача, потом он делает самостоятельные движения в этом направлении (задаёт вопрос, что-то ищет) и уже потом — как награду — осваивает знания и умения (ответ на вопрос, или книжку, или видео, или какой-то новый опыт).

В наши дни родители нередко ставят этот процесс с ног на голову и начинают перенасыщать ребёнка знаниями и умениями, причем происходит это в увлекательной, развлекательной, игровой форме, так что и усилий прикладывать не надо. Понятно, родителям хочется, чтобы ребенок освоил все необходимые знания, причем как можно раньше. Но всё должно происходить в другом порядке: сначала вызов и мотивация, потом новые знания.

Что делать? Приостановить процесс интенсивного «обучения», следовать правильной последовательности мотивирования ребенка.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

9. ДРУГИЕ ИНТЕРЕСЫ. Ребёнок доучился до девятого класса в хорошей школе и вдруг упёрся: не хочу высшее образование, хочу быть массажистом или парикмахером, учить других краситься или вообще зарабатывать на стримах — а что, отличное занятие.

Родители в таких ситуациях размышляют: *«С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ... ХОТЕЛОСЬ БЫ... С ДРУГОЙ — КТО СКАЗАЛ, ЧТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УЧИЛСЯ В ВУЗЕ, НЕПРЕМЕННО УМНЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ? С ТРЕТЬЕЙ — РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ПОЛУЧИТЬ СВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ, С ЧЕТВЁРТОЙ — ВДРУГ ПОТОМ ПОЖАЛЕЕТ, А БУДЕТ ТРУДНЕЕ НАВЕРСТАТЬ, А АРМИЯ, А...».*

Что делать? В разных случаях по-разному. Всё зависит от того, насколько серьёзен интерес подростка и что он готов делать, чтобы следовать своему жизненному плану. В любом случае заставить силой или просто отойти в сторону не получится: такие вещи можно и нужно обсуждать вместе. Неоценима помощь и консультация специалиста по профессиональному самоопределению – психолога или педагога, который занимается профориентацией в школе.

Если вам удалось определить причину того, почему Ваш ребенок внезапно начал плохо учиться, то вы точно на верном пути. Попробуйте совместно с ребенком найти пути по преодолению выявленных трудностей. Пусть эта общая цель не только решит учебные проблемы, но и сделает Вас и ребенка еще ближе друг к другу. **НО ЕСЛИ ТАК СЛОЖИЛОСЬ, ЧТО ВАМ НЕ УДАЕТСЯ СВОИМИ СИЛАМИ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ, ЕСЛИ ВАС ОДОЛЕВАЮТ СОМНЕНИЯ, ТО ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ, С КОТОРЫМ ВЫ СОСТАВИТЕ ПЛАН КОНСТРУКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ. И ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ БУДУТ НЕ ЗА ГОРАМИ!**

Почему ребенок плохо усваивает учебный материал

Наверное, все родители без исключения, независимо от того, насколько хорошо они сами учились в школе, хотят, чтобы их дети были успешны в учёбе. К сожалению, так бывает далеко не всегда и не у всех, и зачастую мамы и папы задаются вопросом, почему же ребёнок плохо учится? Причин этого может быть много.

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ – у ребёнка еще отсутствует мотивация к учению, попросту говоря, он ещё «не созрел», не наигрался, рано ему ещё учиться.

Что делать? Бывает, что на год оставить ребенка в детском саду, чтобы ребенок «дорос» до желания получать знания в школе, нереалистичный шаг. Если это невозможно, то старайтесь наполнить играми свободное от учебы время ребенка. Поддерживайте его в игровых увлечениях. При этом полноценная учебная деятельность в течение нескольких месяцев сама по себе окажет на ребенка должное воздействие – он станет по-другому относиться к учебным занятиям, а игры, вслед за другими детьми, выбирать такие, которые станут подспорьем для отрабатываемых в классе навыков.

ПРИЧИНА ВТОРАЯ– у ребёнка не в должной мере сформированы умения, необходимые для успешной учёбы; т.е. он ещё «не научился учиться» - испытывает затруднения в том, чтобы контролировать свои действия, планировать деятельность, ставить цели, проверять результат.

Что делать? Отнестись к этому спокойно – не ругать и не стыдить, а помочь эти самые навыки приобрести – чётко и планомерно показывать, как именно нужно действовать, на что ориентироваться. Общеучебные навыки, особенно регулятивные, станут не только важным подспорьем ребенка при решении любой задачи, но и прочным фундаментом, на котором будет базироваться любая деятельность.

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ– у ребёнка не сформированы отдельные предпосылки к учению, слабо развиты психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление, речь,

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

воображение). Эта причина может проявиться как в начальной школе, так и позднее – в основной и даже в старшей школе.

Что делать? Тут не обойтись без специальных занятий со специалистом – педагогом-психологом, учителем-логопедом, учителем-дефектологом. Часто в этом случае требуются регулярные занятия в течение длительного промежутка времени (один-два месяца проблему не решат). Кроме того, может понадобиться консультация врача-невролога или врача-психиатра. И, конечно же, обязательна помощь родителей в выполнении как домашних заданий, так и заданий психолога, логопеда, дефектолога. Следует запастись терпением и радоваться тому, что степень участия родителей и специалистов в учебном продвижении ребенка постепенно уменьшается. Возможность ребенка к самостоятельным действиям является лучшим маркером успешности такой работы.

ПРИЧИНА ЧЕТВЕРТАЯ– у ребёнка накопились пробелы в знаниях за предыдущие учебные дни, недели, месяцы, а иногда и годы, и усвоение нового материала без тех, упущенных, знаний, просто невозможно. Про такого ребенка говорят «запущенный». Эта причина встречается чаще в средних и старших классах.

Что делать? Тут ответ один – навёрстывать упущенное, причём искать пробелы с самых младших классов и начинать с самого простого. Да, это очень трудно, но без этого дальше – просто никак. Помощником в этом деле могут стать как репетиторы, так и учитель, реализующий индивидуализированный подход – дающий ребенку посильные для него задания, радующийся минимальному продвижению ребенка.

ПРИЧИНА ПЯТАЯ– у ребёнка существуют проблемы в интеллектуальном развитии. Это могут быть задержка психического развития или умственная отсталость.

Что делать? В данном случае бесполезно нанимать репетиторов, а необходимо после установления предположительного диагноза специалистом обратиться в психолого-медико-педагогическую комиссию, чтобы ребёнку порекомендовали другую образовательную программу – ту, с которой он сможет справиться. Такой выход не всегда по душе родителям (ведь для нас, мам и пап, своё дитя всегда самое лучшее), но данный путь сделает Вашего ребенка чуточку счастливее, ведь он почувствует успех в учебе, которая соответствует его способностям и возможностям.

ПРИЧИНА ШЕСТАЯ– учёба перестала быть главным делом в жизни ребёнка. Обычно такое происходит в подростковом возрасте, когда для детей большее значение приобретает общение со сверстниками, нежели учение, и они обращают на уроки гораздо меньше внимания, чем прежде. Это закономерное, абсолютно нормальное явление. Кстати, сейчас границы подросткового возраста размыты – многие дети начинают испытывать демонстрировать признаки «взрослости» и испытывать трудности, свойственные подросткам уже к концу третьего класса.

Что делать? Конечно, не стоит пускать ситуацию на самотёк, а нужно показывать значимость учёбы для дальнейшей жизни, определения с будущей профессией и пр. Нелишним будет и регулярный, но не слишком явный, родительский контроль. Очень важно еще дать ребенку возможность почувствовать новую меру взрослости – то, что ему разрешается и доверяется больше, чем раньше. Очень помогают ребенку освоить позицию взрослого проекты, исследования, учебные лаборатории, разнообразные внеучебные занятия – секции, туристические походы, клубы по интересам и т.п.

ПРИЧИНА СЕДЬМАЯ– у ребёнка проблемы со здоровьем: он быстро утомляется, невнимателен, заторможен или наоборот, чересчур подвижен; часто пропускает уроки из-за болезни и т.д.

Что делать? В данном случае следует обратиться к врачам (педиатру, неврологу и др.) и выполнять все их рекомендации.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРИЧИНА ВОСЬМАЯ— ЛЕНЬ. Чаще всего за ленью скрываются другие, более серьёзные проблемы, о которых мы говорили выше. Надо сказать, что довольно много случаев, когда родители (да и педагоги) считают, что ребёнок отлынивает от уроков потому, что он ленится. Скорее всего, ему просто не по силам те задания, тот учебный материал, который предлагается в школе. Подумайте сами: если Вас, взрослого человека, заставлять делать очень трудную работу, справиться с которой Вам будет крайне сложно (вручную разгрузить вагон с углём, например), у Вас ведь вряд ли будет большое желание поскорее за неё взяться? И, наверное, дело тут вовсе не в том, что Вы – ленивый? **ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ РАЗОБРАТЬСЯ И НАЙТИ ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ НЕУСПЕХОВ РЕБЁНКА В УЧЁБЕ: ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ВЫ СМОЖЕТЕ ЕМУ ПОМОЧЬ.**

Рекомендации для родителей (10 шагов на пути повышения успешности ребенка в учебе)

Школьник, который сам, без напоминания, делает домашние задания, с интересом работает на уроках и получает положительные отметки – мечта любого родителя. Иногда взрослые готовы на радикальные меры, лишь бы заинтересовать ребенка учебной. Нанимают всевозможных репетиторов, поощряют, наказывают, угрожают и ругают, шантажируют. В таких случаях результат зачастую бывает обратным. Между тем полезными для повышения успешности ребенка в учебе являются следующие рекомендации.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УГРОЗ, ДАВЛЕНИЯ НА РЕБЕНКА. Совершенно неправильно заставлять ребенка делать уроки из-под палки. Да, возможно, это на время подействует и стихотворение будет выучено, а в тетрадке что-то написано... в угоду родителям. Страх наказания, скандала заставит сделать, что нужно – но каким путем! В лучшем случае школьник зазубрит информацию, а в худшем – спишет домашнее задание у соседа по парте. Вскоре уроки начнут ассоциироваться с чем-то неприятным, будут вызывать отторжение, раздражение и злость. Для усвоения материала важна осознанность и заинтересованность. Нужно, чтобы ребенок захотел узнавать что-то новое, стремился к совершенствованию себя. А для этого родителям следует создать благоприятные условия.

ВСЕГДА ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОС «ПОЧЕМУ?» Познавательный интерес сам по себе мотивирует учиться. Нужно поощрять его всеми возможными способами:

- всегда отвечайте ребенку на его вопросы, даже если вы заняты или они вам кажутся глупыми.
- рассказывайте что-то интригующее и новое, прибавляя *«знаешь, почему?»* Например: «Крокодилы часто глотают камни, знаешь, почему?» (чтобы стать тяжелее и глубже нырять за добычей).

Если вы не знаете, как ответить школьнику, поищите вместе с ним информацию в книгах или Интернете. Покажите на собственном примере, что незнание – это не стыдно. Если приложить немного усилий, ответ всегда найдется.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ УВЛЕЧЕНИЯ. Ребенок любит слушать музыку? Отведите его в кружок пения или игры на гитаре. Возможно, он интересуется боевыми искусствами, восхищается героями или любит разные вкусные блюда. Дайте ему возможность углубить свои знания, добиться успеха в том, что ему по душе. Не уставайте предлагать посещение тематических выставок, публичных лекций, театра, музеев. Что-то его обязательно заинтересует и увлечет.

УЗНАЙТЕ О КУМИРАХ. У каждого человека есть тот, кем он восхищается и ставит себе в пример. Дети не исключение. Чтобы заинтересовать ребенка учиться, полезно

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

обратить его внимание на то, какой жизненный и профессиональный путь прошел его кумир. Подарите ему биографическую книгу.

Не нужно навязывать ребенку своих героев, указывать, на кого равняться хорошо, а на кого плохо. Все, что в ваших силах, – постараться донести, что есть добро и зло, и как отличить одно от другого.

СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНОЕ ОКРУЖЕНИЕ. Человеку свойственно подражать окружающим, с которыми он тесно общается. Находясь в коллективе интеллектуалов, он постепенно будет стремиться стать не хуже. Чтобы создать благоприятное окружение, ребенку можно предложить стать участником клуба по увлечениям, общественной организации, спортивной секции.

А МОЖЕТ БЫТЬ ПРОБЛЕМА В САМОЙ ШКОЛЕ? Если ребенок плохо учится, особенно когда он «скатился» внезапно, следует развеять атмосферу в школе. Что нужно проверить:

- нет ли конфликта у ребенка с учителями;
- нет ли травли со стороны одноклассников.

Сам школьник может тщательно скрывать подобного рода проблему. Лучше задать интересующие вопросы классному руководителю, школьному психологу. Не следует пренебрегать также возможностью поговорить с родителями других учеников.

СПОКОЙНО ОТНОСИТЕСЬ К «ПЛОХИМ» ОТМЕТКАМ. Бурная реакция на «двойки» вызывает страх и, что очень вредно, неуверенность в своих силах. Если неудачи случаются часто, и за ними неизбежно следует скандал, ребенок перестает даже пытаться выучить материал. Гораздо проще найти обходные легкие пути. Например, спрятать дневник, списать, обмануть. Когда находишься под давлением, сделаешь все, лишь бы побыстрее от него избавиться.

Правильно контролировать учебу ребенка, но не давить на него. Помогать разобраться, почему он получил плохую оценку. Что ему помешало? Где он сделал ошибку? При этом важно найти баланс между помощью и взваливанием проблемы на себя. Не допускайте ситуаций, в которых Вы делаете уроки вместо ребенка.

УМЕНЬШИТЕ НАГРУЗКУ. Если школьник занят учебой, посещает различные кружки и секции, а дома его ждут обязанности по уборке, его психоэмоциональная устойчивость и работоспособность под угрозой. Непосильные нагрузки, длительная работа на пределе возможностей чреваты срывами и даже болезнями. Нужно найти золотую середину между трудом и отдыхом. У ребенка должно быть как минимум 1,5-2 часа свободного времени ежедневно.

НЕ СУДИТЕ О СПОСОБНОСТЯХ РЕБЕНКА ПО ОТМЕТКАМ. Хорошая учеба в школе не всегда показатель большого ума и таланта. Пример тому – гении, которые учились на двойки (ради справедливости стоит отметить, что эта неуспешность не проявлялась в случаях, когда они были заинтересованы предметом):

- А. Эйнштейн отставал по всем предметам, кроме латыни и математики.
- И. Ньютон не один год учился весьма посредственно. Все изменилось, когда его избил одноклассник. Маленький Исаак захотел доказать, что он тоже силен, пусть не физически, но интеллектуально.
- К. Линней, К. Циолковский, Т. Эдисон, Андре-Мари Ампер – можно бесконечно продолжать список величайших умов, которым не давалась школьная программа. Ребенка нужно поддерживать, любить и верить в него, несмотря ни на что. Серьезная ошибка – наказывать за плохие оценки эмоциональной холодностью, унижать и оскорблять.

БУДЬТЕ ВКЛЮЧЕНЫ В ПРОИСХОДЯЩЕЕ. Чтобы помочь ребенку полюбить школу, нужно постоянное психологическое включение в происходящее. Не эпизодически,

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

получив замечание от учителя в дневнике или после родительского собрания, а ежедневно. Важно интересоваться делами школьника, радоваться его успехам и помогать справляться с трудностями. Он должен чувствовать, что его всегда поддержат. Своей заинтересованностью родители демонстрируют важность и ценность учебы.

Правильно мотивируя ребенка учиться, родители закладывают крепкий фундамент для становления успешного человека. В этом деле важна не хорошая отметка сама по себе, а устойчивый учебно-познавательный мотив, интерес к новому, позитивное отношение к трудным задачам, конструктивная реакция на ошибки, увлеченность процессом совершенствования.

ОБСУЖДАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ СПОКОЙНО – И ПОСТЕПЕННО НА СМЕНУ СТРАХУ И ОТТОРЖЕНИЮ ПРИДЕТ ВЕРА В СВОИ СИЛЫ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В УЧЕБЕ И УСПЕХ!

2.2. ВОПРОСЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ

Какие существуют формы получения образования детьми

Закон об образовании дал родителям возможность выбирать форму обучения своих детей. Давайте коротко коснёмся каждой и оценим плюсы, минусы и усилия, которые нужно сделать родителям, чтобы достичь определённых результатов.

Очная форма обучения

Это та самая, стандартная. Именно её использует большинство родителей и детей. Родители пишут заявление о приёме в школу. Сейчас к школам приписаны определённые улицы и дома, поэтому выбрать школу можно, но это требует усилий со стороны родителей, вплоть до того, что ребёнку делают регистрацию или прописку именно в том районе, который прикреплен к желанной школе. Школа, проверив прописку, зачисляет ребёнка на очное обучение и информирует местные органы образования о том, что конкретный ребёнок приступил к обучению в такой-то школе.

Далее школа составляет расписание и пять-шесть дней в неделю (в зависимости от того, учатся дети по субботам или нет) ребёнок ходит в школу, проводя там от 3-4 часов в день в первом классе до 8-9 часов в выпускных.

Кроме обязательных предметов сейчас в школе появились дополнительные, которые тоже детям посещать необходимо. Дополнительные могут быть интересными и увлекать детей, а могут быть формальными, тогда школьникам везёт меньше, и они просто отсиживают положенное время.

Промежуточная аттестация проводится в школе. Выставляются четвертные и годовые оценки по всем предметам. Итоговые оценки складываются из текущих, полученных ребёнком на уроках, тех, что получены за контрольные и самостоятельные работы, выполненные проекты и написанные рефераты.

При положительной оценке дети переводятся в следующий класс. После 9 и 11 класса сдают ГИА и получают документы о получении среднего образования.

Заочная форма обучения

При заочной форме обучения ребёнок прикреплен к определённой школе. Родители пишут заявление о зачислении ребёнка. Школа подаёт сведения о нем в департамент образования. Ребёнок может быть прикреплен как к своей «дворовой» школе или любой в пешей (ездовой) доступности, так и к той, что располагается даже в другом регионе.

При этом задания по школьным предметам родители получают письменно — лично от учителя, по скайпу или посредством электронной почты. Ребёнок выполняет задания, составленные учителями в соответствии со школьной программой, и сдаёт их. Если школа рядом, то он может являться раз в неделю или в месяц, но не реже чем раз в четверть, чтобы сдать выполненные работы и пройти промежуточную аттестацию. Если школа далеко, то можно проходить лишь итоговую аттестацию за год.

Допускается заочное прохождение аттестации.

Аттестации проводятся очно и дистанционно. Ребёнок имеет право получать очные консультации перед сдачей аттестации. Сдача текущих аттестаций проходит не реже чем раз в год, по итогам учебного года.

Итоговые аттестации после 9 и 11 класса (ГИА) проводятся только очно. Если ребёнок сдал их положительно, то он получает документ стандартного образца о получении школьного образования в полном объёме.

Очно-заочная форма обучения

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Очно-заочная форма обучения представляет собой смесь очной и заочной форм. То есть, часть предметов ребёнок проходит в школе, вместе со своими одноклассниками, а часть — дома в заочной форме. При этом родители пишут заявление о приёме в школу. Школа должна соответствовать прописке ребёнка. Школа подаёт сведения об ученике в департамент образования.

ЗАОЧНО РЕБЁНОК МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ ПРЕДМЕТЫ:

- ◆ которые он изучает в центрах дополнительного образования или специализированных школах (музыку, рисование, физкультуру и т. д.);
- ◆ те, на которых ребёнок конфликтует с учителем;
- ◆ те, по которым он сильно опережает одноклассников или значительно отстаёт от них;
- ◆ те, на которые он не успевает придти в связи с объективными причинами.
- ◆ Аттестовывается ребёнок следующим образом:
- ◆ предметы, которые он посещает очно, сдаёт вместе с классом;
- ◆ предметы, которые он изучает заочно, сдаёт в индивидуальном порядке в форме промежуточных аттестаций.

Итоговые аттестации после 9 и 11 класса ребёнок проходит в школе, получая аттестат по итогам прохождения.

СЕМЕЙНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Семейная форма обучения предполагает обучения ребёнка в семье. В школу при этом можно не ходить. **Главное** — подать заявление в местные органы управления образованием, встать там на учёт. Однако совсем избежать контактов со школой не получится, если родители всё же хотят, чтобы ребёнок был аттестован и получил документы об образовании. В контингент школы ребёнок зачисляется только для сдачи аттестаций. Как часто сдавать аттестации решают родители. Обычно это происходит 1-2 раза в год. Так проверяется, всё ли правильно делают родители, усваивается ли материал.

Сейчас существует несколько интернет-школ, к которым родители прикрепляют ребёнка. Тогда он проходит всё по плану, без риска что-то упустить и сдаёт итоговую аттестацию там.

ГИА после 9 и 11 классов ребёнок на семейном обучении обязательно сдаёт очно, на базе школы, к которой он прикреплен. При успешной сдаче — получает аттестат.

САМООБРАЗОВАНИЕ

Эта форма обучения доступна детям, достигшим 15 лет, то есть — старшеклассникам. По сути, это то же самое семейное обучение, при котором ребёнок учится дома самостоятельно, а в школу приходит только сдавать аттестации, в том числе и ГИА, чтобы получить аттестат.

ДРУГИЕ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Перечисленные выше формы обучения — официальные. Но часто встречаются названия других форм. Как к ним относиться? Что они обозначают?

НАДОМНОЕ ОБУЧЕНИЕ — это вид обучения, при котором ребёнок обучается на дому. При этом занятия проводят не родители, а приходящие учителя из школы. Ребёнок занимается индивидуально или в малой группе. Аттестации проходят так же, как и при очном обучении в школе — на основании текущих отметок и результатов проверочных и контрольных работ. Чтобы оформить надомное обучение, нужно предоставить медицинскую справку, оформленную по всем правилам, согласно которой обучение ребёнка в школе невозможно. Обычно так учатся тяжелобольные дети и дети-инвалиды, с ограниченными возможностями здоровья.

ЭКСТЕРНАТ ранее был одной из форм обучения, однако с 2013 года таковым больше не считается. Он остался лишь как форма аттестации для тех обучающихся,

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

которые получают знания вне стен образовательного учреждения. Фактически, дети на семейном обучении или самообразовании прикрепляются к школе на время сдачи аттестаций.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ также не является юридически верной формой обучения. Это просто форма передачи информации. Дети могут учиться дистанционно на заочной, очно-заочной, семейной формах обучения, использовать её и при самообразовании. Самое главное при этом — использование дистанционных образовательных технологий. В некоторых случаях зачёты, контрольные и аттестации также проводятся дистанционно. Однако ГИА, как всегда, сдавать надо лишь очно.

Как не ошибиться в выборе формы получения образования для ребенка (плюсы и минусы)

Традиционной формой обучения для современных школьников является очная. Однако не для каждого обучающегося данная форма является целесообразной.

Приведем несколько примеров того, по каким причинам дети не хотят учиться в школе очно, не имеющие для этого медицинских показаний:

- **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЕНКА.** Многие дети не любят, когда на них смотрит весь класс, а также персональное внимание педагога: для них такое количество внимания может быть чрезмерно, вызывать лишнее волнение.
- **ПЕРФЕКЦИОНИЗМ** (желание все сделать идеально): страх ошибиться или ответить недостаточно хорошо. Есть идея, что ребенок, который отвечает у доски, должен идеально знать материал и отвечать на твердую «5». Причем, эта идея может одинаково омрачать жизнь, как учеников, так и педагогов.
- **СТРАХ УНИЖЕНИЯ.** Наверно, каждый человек может вспомнить урок, на котором выходить к доске, если не вы зубрил материал на 100%, невозможно тяжело.
- **НАПРЯЖЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ГРУППЕ ДЕТЕЙ.** Могут быть просто конфликтные отношения, а может быть и элементы буллинга или травли.

Для того чтобы выбрать форму обучения для ребенка, необходимо взвесить все плюсы и минусы.

Плюсы очного образования:

- предполагает углубленное изучение материала;
- контроль со стороны педагогов;
- наличие здоровой конкуренция в коллективе стимулируют к более усердной работе ученика;
- активная внеучебная деятельность;
- способствует ускорению социализации ребенка, с помощью усвоение социальных норм и правил.

Минусы очного образования:

- риск «нездоровой конкуренции»;
- учебный процесс направлен на «среднего» ученика при большом количестве детей в классе;
- риск буллинга;
- риск развития конфликтных взаимоотношений с учителями.

Плюсы семейного обучения:

- максимум свободы в учебном процессе,
- ребёнок не зависит от распорядка школы,
- учёба с учётом интересов.

Минусы семейного обучения:

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- иногда сложно найти школу для аттестации,
- нужны время и деньги на организацию учебного процесса.

А вот альтернативный вариант — обучение **в заочной форме**, где ребёнок находится в школьном контингенте.

Плюсы заочной формы обучения:

- не нужно искать школу для аттестации,
- можно участвовать в олимпиадах без дополнительных документов.

Минусы заочной формы обучения:

- нужно придерживаться распорядка школы,
- приходится участвовать во всех внутренних мероприятиях.

Плюсы самообразования:

- не нужно так много времени уделять непрофильным предметам. Вместо этого можно сконцентрироваться на подготовке к ЕГЭ и поступлению в вуз.
- можно заниматься с лучшими преподавателями даже если живёшь далеко от них.
- есть возможность пройти старшие классы ускоренно. Экстернат экономит время и даёт фору.
- - учёбу можно совмещать с увлечениями без потери качества знаний.

Минусы самообразования:

- требует дисциплины и ответственности.
- без внутреннего желания и мотивации результата не будет.

Что делать, если родитель намерен сменить форму получения образования для ребенка

КАК ПЕРЕЙТИ НА ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ/САМООБРАЗОВАНИЕ В ШКОЛЕ

Перевод на заочное обучение в школе осуществляется по договорённости с администрацией. Обычно родители пишут заявление на заочное обучение в школе на имя её директора.

Для заявления нет жёстко регламентированного законодательством образца, но многие образовательные учреждения предоставляют свой. Уточните у администрации школы, есть ли такой. Если нет, пишите произвольно.

В тексте важно указать:

- кому оно адресовано;
- от кого исходит;
- ФИО ученика и класс, в котором он обучается;
- просьбу перевести на заочную форму;
- дату перевода;
- перечень предметов, по которым необходим перевод;
- подтверждение ознакомления с образовательной программой, учебным планом и порядком аттестации;
- дату подачи и подпись.

Если локальными актами организации не запрещено заочное обучение, администрация школы рассмотрит заявление родителей и издаст приказ о смене формы обучения для конкретного ученика. В теории можно перейти на заочную форму и по отдельным предметам, но это лучше обсудить с администрацией школы.

ШАГИ ПО ПЕРЕВОДУ РОДИТЕЛЯМИ РЕБЕНКА НА СЕМЕЙНУЮ ФОРМУ ОБУЧЕНИЯ:

ШАГ 1. Уведомите органы управления образования.

ШАГ 2. Отчислитесь из школы.

ШАГ 3. Выберите школу для аттестаций.

ШАГ 4. Подпишите договор при переходе на семейное обучение.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ШАГ 5. Организуйте учебный процесс.

ШАГ 6. Наслаждайтесь результатами после перевода ребёнка на семейное обучение.

Прежде чем окончательно принять решение о переводе ребенка с очной формы обучения посоветуйтесь со специалистами для того, чтобы сделать выбор в пользу той или иной формы обучения явился наиболее полезным для ребенка.

2.3. ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

Как понять готов ли ребенок к школьному обучению

В настоящее время вопрос о психологической готовности дошкольников к школьному обучению остается актуальным. При завершении дошкольного образования ребенок должен обладать рядом качеств и характеристик, которые будут основой для его успешного обучения в школе. Эти способности можно описать так: самостоятельность, инициативность; любознательность, знания о себе и об окружающих; развитое воображение; возможность сосредотачиваться, концентрироваться на задании и пр. Если ребенок будет обладать такими качествами, то ему будет нетрудно перейти из дошкольной ступени на школьную, принять новые правила и нормы поведения, выполнять школьные задания.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как себя будет чувствовать ребенок в школе, зависит от того, насколько он психологически готов к этому, приведем признаки, которые свидетельствуют о том, что у ребенка сформирована готовность к школе:

- ◆ Ребёнок способен к произвольной деятельности. Это значит, что он может в течение 30 минут заниматься каким-то делом, не отвлекаясь даже если это дело не является очень интересным для него; выполнять не очень привлекательные задания.
- ◆ Ребенок достаточно самостоятелен. Может сам одеваться, переодевать сменную обувь, складывать вещи в портфель и главное - оставаться в течение половины дня без мамы и папы.
- ◆ Он может выполнять инструкции и задания взрослого.
- ◆ Дошкольник положительно настроен к школе. В идеале – хочет пойти в школу, ждет этого события.
- ◆ Ребёнок умеет общаться со сверстниками, играть в команде, безконфликтно взаимодействовать по поводу игры или учебы, не забывая при этом про свои права и границы.
- ◆ У ребенка хорошо развиты психические процессы: память, внимание, образное мышление; развита мелкая моторика
- ◆ У ребёнка хороший словарный запас, способен использовать в речи сложные предложения.
- ◆ Ребенок знаком с правилами школьной жизни, с правилами поведения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми

Если Ваш ребенок обладает этими качествами, то высока вероятность безпроблемного вхождения в школьную жизнь. В противном случае нужно будет обратиться к специалисту. И самым правильным будет побеспокоиться об этом как минимум за год до школы.

Ошибочные аргументы родителей в принятии решения о начале школьного обучения детей, которые не готовы к этому

Готовность ребенка к школе напрямую влияет на его успешность в школе, на эмоциональное состояние. Год отсрочки от школы может существенно изменить все последующие 11 лет его и вашей жизни. *Ниже приведем причины, при наличии которых следует прислушаться к специалистам и не отдавать ребенка в школу:*

1. «ВСЕ ИДУТ, И МЫ ИДЁМ...».

Чаще всего это бывает в том случае, когда в детском саду ребёнок попадает в группу не по возрасту, а по году рождения. И в этом случае у родителей создаётся иллюзия, что раз он справляется с нагрузкой в детском саду, значит, справится и со школой — там ведь на половину дня ребенок проводит меньше, всего 3-4 урока.

Однако разница даже в полгода у детей в этом возрасте, — это очень много. Дети различаются по уровню внимания, усидчивости, потребностям, интересам, организованности и всему тому, что определяет готовность ребёнка к школе

Кроме того, давайте посмотрим на класс в целом. Как вы думаете, на какой возраст будет опираться педагог при проведении урока или определении объёма домашнего задания? Если сейчас в первом классе возрастной диапазон от 6,5 до 8 лет и численность ребят от 30 до 40 учеников.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

И как потом объяснить ребёнку, почему он не может так быстро и аккуратно сделать домашнее задание, понять и написать что-то в классе, как его друг, который на год старше. И это не фигура речи — в классе иногда встречаются дети с разницей в возрасте больше года.

2. «ОН УМЕЕТ ПИСАТЬ, ЧИТАТЬ, СЧИТАТЬ...». Навыки письма, счёта, чтения не могут быть основанием, по которому можно судить о готовности ребёнка к школе.

Залог успешной адаптации ребёнка в большей степени определяют физиологическая и психологическая готовность, а это:

- ♦ произвольность поведения, то есть умение подчинять своё поведение внешним правилам. Делать не то, что мне сейчас хочется, а то, что надо. Это про усидчивость и внимательность.
- ♦ умение ребёнка справляться с эмоциями в ситуациях соревнования, неуспеха, усталости, конфликта, когда что-то не получается. Умение выражать своё состояние и переживания безопасно для себя и окружающих. Это про эмоциональную готовность.
- ♦ понимание важности обучения или сформированность потребности не только в игре, но и в учебе, способность принимать свои новые обязанности ученика. Это про желание учиться и узнавать что-то новое.
- ♦ умение устанавливать социальные контакты ведь, как правило, в классе все дети – незнакомые для ребенка. Необходимо не только найти себе «новых друзей», но и владеть способами построения доброжелательных и комфортных для себя отношений с одноклассниками. Это про общение и взаимодействие.

3. «ЕСЛИ СЕЙЧАС НЕ ПОЙТИ, ТО ЕМУ ПОТОМ БУДЕТ СКУЧНО, ТАК КАК ОН ВСЁ УЖЕ ЗНАЕТ И УМЕЕТ...».

Даже если родители в этом убеждены, то надо, прежде, чем принимать решение, все-таки познакомиться с программой предстоящего обучения и проконсультироваться с психологом. Но при этом важно понимать, что готовность к школе – сложное образование, а знания и умения – лишь незначительная и не самая важная часть в ней! Для детей поменяется весь уклад жизни, появятся новые цели и задачи, серьезно расширится круг людей, с которыми ему нужно будет взаимодействовать, необходимо будет применять имеющиеся знания и умения в иных (не садовских) ситуациях и условиях. Сможет ли ребенок справиться с этими изменениями? Да, и знания будут даваться по-другому, и объем нового будет больше, новые умения придется осваивать и «представлять» свои знания и умения, придется отстаивать свое мнение и решение и т.п. В жизни первоклассника много нового, что не позволит ему скучать. Кроме того, педагоги подходят дифференцированно к обучению, учитывают возможности и способности каждого ребенка при выборе содержания, которое ребенку надо будет освоить.

4. «А ЧТО РЕБЁНОК ПОДУМАЕТ, ЕСЛИ ВСЕ ДЕТИ ПОЙДУТ В ШКОЛУ, А ОН НЕТ?». Дорогие родители, согласитесь, что это ваши мысли и ваши переживания по поводу происходящего. Ребёнок принять решение в этом возрасте не может. И то, как мы это решение ему преподнесём, как мы его обыграем и предложим, так он к этому относиться и будет.

В моей практике не было случая, чтобы ребёнок изводил родителей: *«ВОТ НЕ ОТДАЛИ МЕНЯ НА ГОД РАНЬШЕ! Я БЫ ТОГДА УЧИЛСЯ ЛУЧШЕ, УРОКИ БЫ ДЕЛАЛА БЫСТРЕЕ, А ВОТ ТЕПЕРЬ СИЖУ ТУТ ПЕРЕРОСТОК И СТРАДАЮ ОТ ТОГО, ЧТО ТАКОЙ БОЛЬШОЙ И УМНЫЙ!».*

При этом более реальные мысли и сомнения возникают у ребят, которые приходят в первый класс и начинают понимать, что они не очень-то успевают по программе, что им надо больше времени для уроков. А уж если они по росту самые маленькие в классе, — это может стать важнее всех остальных вместе взятых переживаний. Для каждого ребёнка

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

это, безусловно, индивидуально. Есть ребята, которые переживают из-за высокого роста, но это, опять же, не повод отдавать ребёнка в школу раньше, чем он к этому будет готов. И вот тут у ребёнка возникает очевидный вопрос, ответ на который, мне кажется, найти труднее, чем объяснить, почему мы не идём в этом году в школу.

Опасения, что ребенок будет переживать, что не со всеми пойдет в школу, не должны быть аргументом в пользу принятия решения отдавать ребенка в школу, если он еще психологически не готов к ней. У ребенка этого возраста нет таких привязанностей и прочных дружеских отношений со сверстниками, чтобы он глубоко переживал с ними расставание. Он сможет наладить отношения с другими сверстниками. Кроме того, стоит ребенку объяснить, что сейчас ему в школе будет сложно учиться, что в следующем году он тоже, как и все, пойдет в школу.

5. «ЕМУ ИНТЕРЕСНЕЕ ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ ПОСТАРШЕ, И ИЗ САДИКА ИДУТ ЗНАКОМЫЕ ДЕТИ». Ребята действительно идут в школу в большей степени за общением — поговорить, поиграть и показать себя. Но школа — это не клуб по интересам и не кружок, это система образования. И там конкурентная среда, оценка результата деятельности, ситуации презентации своих способностей, там нет права выбора. Как вы думаете, у какого ребёнка будет больше ресурсов для преодоления этих ситуаций?

Даже если ребёнок пойдёт в школу в полные семь лет — это не значит, что у него не будет трудностей. Они будут возникать в любом случае, но ресурсов и возможностей справиться с ними у него будет больше. Даже по только физиологическим причинам.

6. «А ЧТО МНЕ С НИМ ЕЩЁ ЦЕЛЫЙ ГОД ДЕЛАТЬ, ОН ЖЕ УЖЕ ЭТУ ПРОГРАММУ ПРОШЁЛ». Если ребёнок повторяет пройденное — он попадает в ситуацию успеха, что способствует психологическому комфорту. Поделки, занятия, праздники, второй выпускной праздник — для ребёнка это не проблема, это беспокоит родителей. И эти вопросы в каждом случае можно решить индивидуально.

Если Вы примите решение оставить ребенка еще на год в детском саду, то для него новыми будут дети в группе, воспитатели. Кроме того, даже если программа, разные педагоги реализуют ее по-разному. Это и методы могут быть другими, и задания, дополнения содержания и т.д. Но условия детского сада будут более подходящими для развития ребенка-дошкольника, для становления качеств, которые помогут ему в школе. Да, и то, чем будет заниматься ребенок более привлекательно и интересно будет для него как для дошкольника.

7. «ЭТО СИЛЬНЫЙ УЧИТЕЛЬ, У НЕГО ДИСЦИПЛИНА, УСПЕВАЕМОСТЬ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ». Самый сложный и, пожалуй, противоречивый аргумент — это педагог, который набирает класс, к которому вы очень хотите попасть.

Идеально, если Вам удастся попасть на собеседование к этому педагогу, чтобы он оценил сам, насколько сможет Ваш ребенок быть успешным в первом классе.

В противном случае, важно понять, что достоинства педагога не смогут компенсировать отсутствие у ребенка психологической готовности – способности ребенка удерживать внимание на нескольких уроках по 40 минут, готовности после школы в первую очередь выполнять домашние занятия, быть членом нового сообщества сверстников – класса, способность учиться вместе с другими детьми, когда педагог не может уделять внимание только ему одному и т.п.

Рекомендации родителям по вопросу изучения готовности ребенка к школе

Дорогие родители, ещё раз подумайте, взвесьте все «за» и «против». Школа — это не только первый класс, но и последующие десять лет! И важно не только то, как ребёнок будет справляться в первом классе, но и дальше, в четвёртом классе, в средней и старшей

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

школе. **И ПЕРИОД СРАВНЕНИЯ СЕБЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПРИ РАЗНИЦЕ В ГОД И БОЛЬШЕ МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЛЬКО ВАЖНЫМ И ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ДЛЯ ПОДРОСТКА, ЧТО НАМ СЕЙЧАС, С ПОЗИЦИИ РОДИТЕЛЯ БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА, ДАЖЕ СЛОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ!**

Если вы ещё точно не определились или вас мучают сомнения, то посоветуйтесь с воспитателями, педагогами из кружков, придите на консультацию к психологу, где можно пройти тест на готовность к школьному обучению. Соберите мнения, взгляды, сформируйте полную картину происходящего.

Если вы однозначно решили отдавать ребёнка в школу, выясните у детского психолога, в каком направлении заниматься с ребёнком, чтобы использовать оставшееся время продуктивно – по возможности, приблизиться к появлению необходимых для школьного обучения качеств и характеристик и снизить риск тяжелого вхождения в школьную жизнь, а также какие особенности его психики стоит учитывать.

Фактически – школьная готовность – это итог развития ребенка за весь дошкольный период. И только если что-то было упущено в силу каких-то причин, возникает необходимость проводить специальную работу. В идеале диагностику готовности к школе надо проводить в начале подготовительной к школе группы (как минимум). Это поможет специалисту выработать направления и способы целенаправленной работы с ребенком, чтобы компенсировать упущенное.

Как родитель может помочь сформировать у ребенка готовность, мотивацию к школьному обучению

Многие родители полагают, что ребенка можно отправлять в школу, если он умеет читать, писать и считать. Однако такое мнение ошибочно. Успехи первоклассника зависят и от многих других факторов, в особенности от психологической готовности к обучению в школе. Готовый к школе-ребенок легко адаптируется в коллективе, быстро привыкает к новым правилам и легко осваивает учебный материал. *Родитель может оказать существенную помощь своему ребенку в формировании у него готовности. Для этого:*

1. Создавайте условия для игры, рисования, конструирования из кубиков, аппликации и пр., т.е. предоставьте возможность ребенку заниматься детскими деятельностью. Именно в них ребенок развивается, и у него формируются те качества, которые необходимы в школе. Будет большой эффект, если Вы сможете иногда вместе с ним этим заниматься, но старайтесь быть партнером, но не руководителем.

2. Обязательно читайте с ним книги (художественные, познавательные), обсуждайте прочитанное. Но обращайте внимание на то, что содержание должно соответствовать возрасту.

3. Играйте вместе с ребенком в настольные игры. Особое внимание уделите внимание играм на физическую и/или умственную компетентность. Разбирайте, почему ребенок проиграл (не стоит ему поддаваться всегда), что ему стоило сделать для выигрыша.

4. Если Вам важно, чтобы ребенок умел считать и читать, то давайте ему игровые задания: прочесть или посчитать в игре.

5. Выделите время для занятий (по 15-20 минут). В это время Вы можете использовать различные обучающие игры для дошкольников. Ребенок должен знать, что у него есть обязательные занятия.

6. Поддерживайте ребенка, если у него возникают трудности. Однако не давайте готовых решений, а в совместном с ним обсуждении сложностей предлагайте различные варианты и предоставляйте ребенку самому придумывать выходы из затруднений.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

7. Если ребенок справился с заданием или построил башню, сделал рисунок и пр., похвалите его, но постарайтесь отметить то, что именно Вам понравилось в результатах детского труда.
8. Договоритесь с ребенком об обязательном выполнении им какого-нибудь домашнего дела, показав, что у каждого члена Вашей семьи есть обязанности. Придумайте, как он будет помнить об этом деле и не забывать о нем. Например, Вы вместе с ним будете заниматься домашними делами – Вы своим, он – своим.
9. Обязательно создайте вместе с ребенком распорядок дня (можно использовать картинки для каждого пункта режима дня) и придерживайтесь его.
10. Не пугайте школой.

2.4. ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЭКЗАМЕНАМИ (ЕГЭ, ГИА)

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

В последнее время в связи с введением процедуры ЕГЭ можно говорить о специфичном типе экзаменационной тревоги обучающихся. Любое аттестационное мероприятие: контрольная работа, зачет или экзамен является стрессовым фактором для обучающегося. А чрезмерная требовательность родителей и учителей к подросткам перед ЕГЭ иногда приводит к печальным последствиям. *Как помочь подростку снизить уровень тревожности и быть более уверенным на экзамене?*

- Готовить ребенка к ЕГЭ надо заранее, начиная с 8-9 класса.
- Период выпускных экзаменов безусловно важен в жизни ученика, однако не стоит придавать гиперценности этому вопросу.
- Не тревожьтесь сами. 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, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не используйте фраз типа: «не сдашь – домой не приходи», «мне стыдно за тебя».
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Если он мало ест, молчалив, не вступает с вами в разговоры, замкнулся к себе, не спит – это повод бить тревогу.
- Контролируйте режим подготовки 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.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, например, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Постоянно говорите с ребенком, стройте планы на его будущее. Вот он поступает в желанный вуз, чего он ждет от жизни?
- Говорите с ним не только об учебе. Постарайтесь, чтобы тем для бесед стало больше.
- В любых подозрительных ситуациях говорите откровенно. Говорите о ваших чувствах, что любите его и что он вам очень важен. Говорите с ребенком о ценности жизни.
- Рассказывайте о своем опыте: как сдавали экзамены, как волновались, как поступили в институт и т. п.
- Глицин и Магний В 6 курсом на 1–2 месяца еще никому не помешали.
- Готовьтесь к экзаменам вместе! Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять
Учеба – важно, но друзья, жизнь и здоровье бесценны.

ПОРЕКОМЕНДУЙТЕ ДЕТЯМ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ:

1. «Пробежать» глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Наверняка приведенные рекомендации ребенок знает от учителей, но если он это будет слышать еще и от Вас, то он сможет лучше ощутить Вашу поддержку, присутствие в его жизни, что придаст ему эмоциональные силы для того, чтобы показать наилучшие результаты. Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для подготовки и сдачи экзаменов.

Что делать, если ребенок испытывает страх перед сдачей ГИА/ЕГЭ

Испытывать страх перед особо важными событиями своей жизни является нормальной реакцией организма. А что касается экзаменационного стресса, так он не только снижает работоспособность школьника, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний. В связи с чем особая роль в преодолении страха и его неблагоприятных последствий для ребенка принадлежит родителю.

Психологи рекомендуют родителям в предэкзаменационный период своего ребенка следующее:

- ◆ Правильный эмоциональный настрой – залог успеха на экзамене. Во время подготовки к экзаменам ребенок должен представлять картину только успешной его сдачи.
- ◆ Не завышайте планку требований к ребенку.
- ◆ Подчеркивайте все его удаchi и достижения и не заостряйте внимание на возможном провале.
- ◆ Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- ◆ Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что он - это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера.
- ◆ Не закидывайтесь на экзаменах Вашего ребенка, как если бы это был вопрос *«БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?»*.
- ◆ Не драматизируйте само событие – экзамен.
- ◆ Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни Вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
- ◆ В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ◆ Избегайте тактики «вознаграждения», обещая в награду за хороший результат на экзамене деньги, дорогие подарки и прочее. Это может привести к тому, что мотивация к учебе как таковой, стремление за счет полученных знаний самому построить свой жизненный успех у ребенка исчезнет.
- ◆ Подготовьте дома место для самоподготовки ребенка. Пусть он сам решит, где ему будет комфортнее заниматься, и организует свое место сам. Снизить напряжение помогут стоящие на столе семейные фотографии или его любимые вещи.
- ◆ Нужно сказать, сама форма экзамена в школе способна спровоцировать тревожное настроение ребенка, поэтому эффективным ходом здесь будет просто отрепетировать с ребенком дома ту процедуру, которая будет применена на экзамене.
- ◆ Неплохо помочь ребенку освоить методику расслабления, дыхательную гимнастику.
- ◆ Рекомендуется воздержаться от приема успокоительных средств перед экзаменом, чтобы не вызвать торможение активности головного мозга.
- ◆ Необходимо напомнить лишний раз о неизменности своих родительских чувств, то есть заверить ребенка: *«ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ НЕ СДАШЬ, МЫ НЕ СТАНЕМ ЛЮБИТЬ ТЕБЯ МЕНЬШЕ! ПРИДЕШЬ ДОМОЙ, ВЫПЬЕМ ЧАЮ, ОБСУДИМ ВМЕСТЕ, ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ. ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО – НЕ ПЕРЕЖИВАЙ!»*.
- ◆ Используйте следующие способы обращения к ребенку: *«НЕ МОГ ЛИ Я В ЧЕМ-НИБУДЬ ТЕБЕ ПОМОЧЬ?»*, *«НУ, КАК ТЫ?»*, *«КАК ТЫ СЕБЯ СЕЙЧАС ЧУВСТВУЕШЬ?»*, *«ПОЖАЛУЙСТА, ДАЙ МНЕ ЗНАТЬ, ЕСЛИ Я ПОНАДОБЛЮСЬ ТЕБЕ»*, *«ЕСЛИ ЗАХОЧЕШЬ, Я МОГУ ПРОВЕРИТЬ, КАК ТЫ ВЫУЧИЛ ЭТУ ТЕМУ»*, *«ТЫ ЗДОРОВО РАБОТАЕШЬ!»* и т.д.

Если Вы будете следовать приведенным рекомендациям или хотя бы частью их, то уровень страха ребенка начнет снижаться. В случае, если Вы замечаете, что все Ваши усилия не приводят к ожидаемым результатам и ребенок продолжает терзаться страхом, тревогой в ожидании экзамена, то обратитесь к специалисту, так как ни один экзамен не может быть «дороже» психологического здоровья ребенка.

Чего не стоит делать перед сдачей экзамена

В последнее время в период подготовки к экзаменам увеличилось количество людей, применяющих ноотропные препараты с целью повышения активности головного мозга. Но у ноотропов есть и обратная сторона – неправильное или продолжительное употребление вызывает мозговую гиперстимуляцию, которая проявляется в виде повышенной возбудимости, бессонницы, раздражительности, головной боли.

Нежелательно перед экзаменами увлекаться и седативными средствами. С одной стороны, они действуют успокаивающе и снимают предэкзаменационный страх, но с другой – затормаживают работу головного мозга, что заметно ухудшает внимательность и способность к сосредоточению.

Не нарушайте режим дня. Только полноценное и своевременное питание и сон будут способствовать лучшей работе мозга. Ребёнок не должен проводить за учебниками всё время, обеспечьте ему отдых.

Негативные мысли недопустимы. Лучше обратиться к психологу за поддержкой и занять свою голову подготовкой к предмету, чем воображать ужасы от последствий несданного экзамена.

Помните, справиться с волнением особо **не помогают** такие фразы, как: *«ЭКЗАМЕНЫ НЕ СТОЯТ ТАКИХ ВОЛНЕНИЙ!»*, *«А НУ-КА ВЗБОДРИСЬ!»*, *«ТЫ ВСЕ ЕЩЕ НЕ ЗАКОНЧИЛ С*

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОДГОТОВКОЙ?», «ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ!», «СОБЕРИСЬ!», «РАБОТАЙ ИЗО ВСЕХ СИЛ!», «У ТВОЕГО БРАТА (СЕСТРЫ, ДРУГА...) НИКОГДА НЕ ВОЗНИКАЛО ПОДОБНЫХ ПРОБЛЕМ!».

Методы «экстренного» успокоения во время экзамена

Если ребенком овладел острый приступ паники, можно попробовать на несколько секунд задержать дыхание, попить воды: когда мы пьем, мы тоже немного задерживаем дыхание. Также эффективными приемы самоуспокоения являются противострессовое дыхание, минутная релаксация.

ПРОТИВОСТРЕССОВОЕ ДЫХАНИЕ. Сделайте глубокий вдох через нос, после чего буквально на мгновение задержите дыхание, далее медленно сделайте выдох. Обязательно представьте что-то очень приятное, при этом, если вам позволяют условия, закройте глаза.

МИНУТНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ. Для этого упражнения вам необходимо максимально расслабить уголки рта, а также и мышцы лица. Сконцентрируйтесь на положении вашего тела и на выражении лица, так как именно они отражают абсолютно все ваши эмоции и состояние души.

Конечно, перед экзаменом или в ходе него невозможно применить какую-либо технику, которая смогла бы вовсе избавить ребенка от страха. Однако существенно снизить переживания возможно, что позволит лучше сконцентрироваться на сдаче самого экзамена. Научите ребенка приведенным простым упражнениям, расскажите, как они Вам помогают в сложных ситуациях и тогда применение их станет более эффективным.

Как помочь ребенку, если он не сдал или плохо сдал экзамены

Провал на экзаменах – это серьезный стресс. И для родителей, и особенно – для самого ребенка, даже если он демонстрирует пренебрежение к образованию и получению знаний в принципе.

Для начала нужно дать себе и ребенку время, чтобы успокоиться. А затем поговорить и выяснить причины неудачи и что нужно, чтобы исправить результат. Настроить на передачу, спросить, чего не хватает, чтобы успешно пересдать экзамен. Хорошим вариантом будет смена обстановки и вида деятельности, полезна будет физическая нагрузка на даче или в лесу. Главное – ослабить нервное напряжение, дать понять, что все поправимо и жизнь продолжается.

Ни в коем случае не «читайте морали»; не делайте из проваленных экзаменов катастрофу, но и вести себя так, словно ничего не произошло, тоже не стоит.

ЛУЧШЕ ВСЕГО:

ОТДОХНИТЕ. Суета и спешка – серьезные препятствия на пути к любой цели. А если они сочетаются с чувством тревоги, разочарования, страха, то превращаются в очень неприятный деструктивный коктейль. Дайте себе и ребенку один-два дня на то, чтобы успокоиться и перезагрузиться.

РАЗГОВАРИВАЙТЕ. Дети подросткового возраста начинают сепарироваться от взрослых и часто ведут себя так, как будто они им не нужны. На самом деле им важно, чтобы их слушали и слышали именно вы.

ВЕРНИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Если вам кажется, что подросток несерьезно относится к своему будущему, попробуйте переложить на него часть ответственности за это будущее. Например, перечислите все возможные стратегии поведения и дайте ему

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

сделать выбор. Пересдавать ли сейчас, оставаться ли в школе, получать ли рабочую специальность. Вы покажете ему, что он имеет право принимать решения, и что вы готовы их уважать.

Помните, что ЕГЭ — это только небольшой период в жизни. Да, это важный экзамен, который, так или иначе, влияет на дальнейшее образование Вашего ребенка. Однако, экзамены — это не самое главное в жизни. Гораздо важнее физическое и психическое здоровье Вашего ребенка. Ведь он у вас неповторимый. Любите его и поддерживайте, не смотря ни на что!

Контакты для родителей по вопросам ЕГЭ, ГИА

Горячая линия методической поддержки учителей и родителей – по вопросам дистанционного, удаленного, домашнего обучения (а также по другим вопросам образования, питания в школе, повышении квалификации для учителей):

8-800- 200-91-85

ДЕПАРТАМЕНТЫ МОСКВЫ:

Министерство образования Московской области – 8(498) 602-11-11 (Пн-пт 9:00-18:00). Вопросы образования, опека, устройство детей сирот и пр.

Департамент образования г. Москва – принимает заявки в электронной форме на сайте <http://dogm.mos.ru>

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ПО ВОПРОСАМ ЕГЭ:

8(495) 104-68-38

2.5. АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Что нужно знать родителю о процессе адаптации ребенка в ОО

Адаптация – процесс и результат активного приспособления ребенка к условиям новой среды, связанный со сменой игровой деятельности на учебную и окружения.

В период адаптации к школе ребенок сталкивается с рядом трудностей:

- освоение нового школьного пространства;
- выработка нового режима дня;
- вхождение в новый, нередко первый, коллектив сверстников (школьный класс);
- принятие множества ограничений и установок, связанных с контролем поведения;
- установление взаимоотношений с учителем;
- построение новой гармонии отношений в домашней, семейной ситуации.

Адаптация ребенка к школе непосредственно связана с **готовностью к школе и включает три составляющие: физиологическую, психологическую и личностную.**

К физиологическим этапам адаптации к школе относят три основных:

ПЕРВЫЙ ЭТАП АДАПТАЦИИ - ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ, когда в ответ на все новое для ребенка, связанное с началом обучения, организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем (две-три недели).

ВТОРОЙ ЭТАП АДАПТАЦИИ – организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты и реакции на новые предложенные ему изменения. У ребенка мысленно выстраиваются схемы поведения – это дает возможность организму затрачивать меньше сил, чем на первом этапе(две-три недели).

ТРЕТИЙ ЭТАП АДАПТАЦИИ – период относительно **устойчивого приспособления**, когда ребенок уверенно владеет теми формами поведения, которые на прошлом этапе подбирал. Первоклассник вливается в роль школьника (полгода – год).

Важным фактором успешной адаптации является **психологический комфорт, который возможно создать при реализации следующих условий:**

- ◆ разрешения ребенку отказываться от дискомфортной деятельности;
- ◆ избегание принуждения;
- ◆ предоставление права на свободное время;
- ◆ предоставление возможности доводить начатое дело до конца и видеть конечный результат своей деятельности;
- ◆ обеспечение спокойствия дома, отказ от авторитарных действий.

Ребенок, вырастающий в условиях психологического комфорта, умеет собственными усилиями организовать себя, воспринимает окружающий мир оптимистически, способен выйти из сложной ситуации. А это в значительной степени облегчает процесс адаптации ребенка в образовательной организации.

Рекомендации для родителей первоклассников

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ СТРЕМЛЕНИЕ СТАТЬ ШКОЛЬНИКОМ. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ОБСУДИТЕ С РЕБЕНКОМ ПРАВИЛА И НОРМЫ, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ОБУЧЕНИЯ И ОТДЫХА ПЕРВОКЛАССНИКОВ. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Опирайтесь на индивидуальные особенности и возможности ребенка, не стоит перегружать его, необходимо выстраивать плавно задачи ребенка, старайтесь развивать у Вашего ребенка чувство «времени», содержание порядка, самостоятельность.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ВОЗНИКАЮЩИМ ТРУДНОСТЯМ РЕБЕНКА на начальном этапе овладения учебными навыками.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПЕРВОКЛАССНИКА В ЕГО ЖЕЛАНИИ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА.

УВАЖАЙТЕ МНЕНИЕ ПЕРВОКЛАССНИКА О СВОЕМ ПЕДАГОГЕ. Начало школьного обучения характеризуется появлением внешнего авторитетного взрослого – учителя, необходимо быть с учителем на «одной стороне».

Обязательно **ОБСУЖДАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ХАРАКТЕР И КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ В ГРУППЕ.** Учите ребенка общаться, раскрывая ему тайны этого важного дела, читайте с ребенком книги, где герои взаимодействуют, в результате чего побеждает добро.

Сделайте приход сверстников ребенка в ваш дом привлекательным, **ОТКРЫВАЙТЕ ЧАЩЕ ДВЕРИ СВОЕГО ДОМА ДЛЯ ДРУЗЕЙ РЕБЕНКА.** Устраивайте маленькие праздники для своего ребенка и приглашайте на них его друзей, готовьтесь вместе с ребенком к приходу его друзей в ваш дом, попробуйте что-нибудь вместе приготовить или испечь.

Старайтесь **ИЗБЕГАТЬ ЗАПРЕТИТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ** во взаимоотношениях с ребенком.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВСЕ ТВОРЧЕСКИЕ НАЧИНАНИЯ, предлагаемые в среде сверстников.

Как родитель может помочь ребенку в адаптационный период в ОО

Адаптация ребенка к школьной жизни – сложный и многогранный процесс, благодаря которому ребенок приспосабливается к новым условиям и новому статусу. Гармоничное протекание процесса невозможно без помощи взрослого, от которого ждут разъяснений и уточнений, а также помощи, слов поддержки или просто объятий. Несмотря на всю важность и сложность, процесс адаптации – временный, и от того, сколько усилий приложат именно родители зависит длительность адаптации и дальнейшая успешность обучения его ребенка. Приведем несколько способов, которые будут полезны для Вашего ребенка.

ПОХВАЛА. Каждый родитель, помогая делать уроки своему ребенку, замечает его ошибки. В этот момент внутренний критик родителя, исключительно из любви к ребенку, начинает придираться, указывая на ошибки. Однако **важно подмечать то, что у ребенка хорошо получается, делать на этом акцент.** Это придаст уверенности – у ученика появится желание и стремление сделать лучше!

ГРАФИК РАБОТСПОСОБНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ.

Понаблюдайте за своим ребенком, чтобы понять, как лучше подойти к выполнению домашнего задания. Проанализируйте:

- ◆ Легко ли ребенок «включается в работу»?
- ◆ Сколько времени требуется на процесс вовлечения?
- ◆ Сколько времени, после включения, он может работать, не уставая?
- ◆ Как быстро наступает истощение?

Для тех детей, кто с трудом включается в выполнение домашнего задания, лучше начинать с литературного чтения. А тем, кто быстро истощается – с математики и обязательно делать перерывы.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

НЕ ТРЕБУЙТЕ СЛИШКОМ МНОГО. Родителю важно понимать и осознавать возможности ребенка. Для этого можно просто наблюдать: что у начинающего школьника получается хорошо, а что – не совсем. Ставьте «цели» мягко, немного выше возможностей ребенка или в соответствии с ними.

ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УСПОКОИТЬСЯ. Многие родители не знают, как правильно успокаивать ребенка в случае его огорчения, разочарований и слез. Очень важно в такие моменты разделить чувства ребенка и позволить ему их выразить. Нужно дать понять ребенку, что Вы понимаете его чувства: «Я знаю, ты расстроен» и осторожно попросить рассказать что случилось, не оставляя его в одиночестве с трудностями. Пока ребенок будет рассказывать, эмоция выразится и ребенку станет легче.

Кроме этого, в адаптационный период родителям желательно выполнять следующие рекомендации:

- ◆ Помогайте ребенку соблюдать стабильный режим дня. Важно подводить ребенка к этому режиму не сразу, а постепенно.
- ◆ Обеспечивайте ребенку полноценный сон.
- ◆ Создайте для ребенка удобное рабочее место. Важно правильно выбрать мебель (соответствующую росту ребенка), источник освещения должен быть слева от ребенка.
- ◆ Не забывайте про прогулки на свежем воздухе (не менее двух часов в день).
- ◆ Отслеживайте отдых ребенка после уроков (желательно со сменой деятельности).
- ◆ Обеспечьте своего ребенка рациональным здоровым питанием.
- ◆ Формируйте позитивное отношение к окружающим людям.
- ◆ Содействуйте развитию у ребенка стремления к успеху, для этого совместно мечтайте о будущем ребенка.
- ◆ Исключите просмотр ТВ и компьютерных игр **перед сном**.

Что ребенку необходимо уметь, чтобы без особых трудностей адаптироваться в ОО

Ребенок, примыкая к новому социальному окружению, способен реализовать себя как личность, только освоив групповые нормы этой общности. Для того, чтобы процесс усвоения норм и правил поведения ребенком был эффективным, ему необходимо:

- ◆ иметь высокую мотивацию в обучении;
- ◆ иметь сформированные учебные навыки, позволяющие ребенку осваивать учебный процесс;
- ◆ испытывать радость и удовольствие перед тем, как впервые войти в новое для себя окружение образовательной организации;
- ◆ уметь устанавливать доброжелательный, продуктивный контакт с педагогами и детским коллективом;
- ◆ уметь быстро улавливать особенности поведения группы, распознавать по внешним признакам требования, которым следует коллектив обучающихся;
- ◆ проявлять терпение и не принимать «быстрых» решений;
- ◆ проявлять сдержанность, в том числе эмоциональную в новых для себя социальных условиях;
- ◆ иметь развитые коммуникативные навыки. Ребенок умеет распознавать намерения своего собеседника, определять его настроение. Он без особых трудностей вступает в конструктивный контакт с окружающими;

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ◆ наличие потребности в социальных контактах, способности воспринимать себя в контексте отношений с другими;
- ◆ способность в случае необходимости не соглашаться с предвзятыми оценками своего поведения и деятельности, отстаивать собственное достоинство;
- ◆ чувство оптимальной дистанции;
- ◆ выработка способности самостоятельно что-то выбирать, отказываться в чем-то, отдавать предпочтение, совершать обоснованный выбор;
- ◆ работоспособен, ребенку под силу решать одновременно несколько задач;
- ◆ общее самочувствие благоприятное, высокое качество сна, наличие умеренного аппетита;
- ◆ нормально воспринимает учебную нагрузку;
- ◆ без трудностей следует режиму дня в образовательной организации;
- ◆ др.

Если Вы обнаруживаете в поведении своего ребенка большую часть из приведенных особенностей, указывающих на высокие адаптационные возможности, то у ребенка не должно возникнуть значимых трудностей в новом коллективе образовательной организации. Однако, если Вы обратили внимание на отсутствие значительной части адаптационных признаков у Вашего ребенка, то это является причиной для их формирования. Возможно, Вам следует обратиться за адресной консультацией к специалисту, который поможет более точно определить адаптационные дефициты и способы их восполнения.

Как понять, что адаптационный период протекает благополучно/неблагополучно

Для того, чтобы не упустить возможные риски для ребенка в процессе адаптации, родителю важно уметь самостоятельно оценивать результативность адаптационного процесса. Для Вашего удобства мы предлагаем признаки, указывающие на благополучно протекающий процесс адаптации (успешная адаптация) и – неблагополучно (дезадаптация).

УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ	ДЕЗАДАПТАЦИЯ
ПРИЗНАКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ	
Эмоциональный комфорт; высокая степень удовлетворенности отношениями с окружающими, социальным статусом, основными формами деятельности, реализацией основных потребностей, самореализацией и пр.	Эмоциональный дискомфорт, низкая степень удовлетворенности отношениями с окружающими, социальным статусом, основными формами деятельности, реализацией основных потребностей, самореализацией и пр.
Низкий уровень тревожности	Высокий уровень тревожности
Самоприятие, адекватные самооценка и уровень притязаний	Неприятие себя, неадекватные самооценка и уровень притязаний
Отсутствие тенденций к депрессии	Выраженная депрессия
Ощущение включенности в деятельность одноклассников, других школьников	Ощущение одиночества
ПРИЗНАКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ	
Высокая степень интеграции ребенка со	Низкая степень интеграции (вплоть до

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

средой, включенность в деятельность группы	дезинтеграции) ребенка со средой
Высокий социальный статус среди обучающихся, о чем свидетельствует их уважение, доброжелательность к ребенку	Низкий социальный статус. Ребенок не пользуется уважением, признанием среди одноклассников
Широкий круг общения	Ограниченный круг общения
Высокие работоспособность и успешность деятельности	Низкие работоспособность и успешность деятельности (иногда – вплоть до дезорганизации)
Достаточные коммуникативные навыки, позволяющие беспрепятственно вступать в общение с окружающими	Недостаточные коммуникативные навыки, использование деструктивных способов взаимодействия с окружающими (конфликтность, агрессивность)
Относительная стабильность эмоционального состояния ребенка. Эмоциональные реакции соответствуют ситуации	Быстрая смена настроения, эмоциональная неустойчивость. Эмоциональные реакции не соответствуют ситуации
Нет жалоб на самочувствие	Жалобы на состояние здоровья, быструю утомляемость, нарушение аппетита и т.д.

Если Вы отмечаете, согласно приведенным признакам, что процесс адаптации Вашего ребенка идет благополучно, то продолжайте оказывать помощь и поддержку ребенку для закрепления положительного социального опыта. Однако, если отмечаются неблагоприятные тенденции в адаптации, то требуется более активное Ваше участие, возможно, следует обратиться к специалисту, который поможет определить причину проблем в адаптации у ребенка и план действий по их разрешению.

2.6. ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ

Нужно ли ребенку быть включенным в дополнительное образование

В вопросе дополнительного образования родители имеют разные взгляды: одни считают его лишним и ненужным. Они аргументируют это тем, что школьное образование дает всё необходимое для развития ребенка. Другие склоняются к мысли о том, что без дополнительного образования раскрыть потенциал ребенка невозможно.

На дополнительных занятиях дети работают над тем, что им нравится, фокусируясь на процессе, а не на результате. Оценки за тесты и контрольные работы не является приоритетом и целью, зато важно развитие творчества. Во время таких занятий ребенок может раскрыть свой творческий потенциал без ограничения со стороны учителей и образовательных программ.

Дополнительное образование дает возможность раскрыться талантам ребенка. Так как занятия проходят в небольших группах (6-10 учеников) и имеют узкое направление, каждый ребенок может максимально раскрыть свой творческий потенциал, заниматься тем, что ему нравится без ограничений со стороны планов и программ. Объединения формируются по интересам, группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные. В работе объединений дополнительного образования при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с детьми могут участвовать и родители. Программы дополнительного образования отличаются их прикладной характер, практико-ориентированный подход. Преподаватели в области дополнительного образования имеют больше свободы в планировании и организации работы, они не ограничены четкими учебными целями и требованиями.

Если Вы колеблетесь относительно того, стоит ли загружать во внешкольное время ребенка дополнительными занятиями, то Вам необходимо оценить все преимущества такого типа организации досуга.

Для дополнительного образования характерны следующие черты:

- **ВАРИАТИВНОСТЬ.** Вы можете выбирать для ребенка различные направления, изменять их и комбинировать, учитывая потребности и способности своего ребенка. В отличие от школьного расписания, график дополнительных занятий очень гибкий;

- **КОМФОРТНОСТЬ.** Занятия обычно проходят в небольших группах — до 10 человек. Такое количество школьников позволяет преподавателю уделить максимум внимания каждому ребенку и гарантирует реализацию индивидуального подхода. В группе из 8-10 человек каждый ребенок получает шанс быть услышанным, увиденным и оцененным, чего трудно достичь в стенах школы, где один учитель работает с классом, в котором 20 и более учащихся;

- **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТЬ.** Дополнительное образование — это вопрос выбора. Дети занимаются тем, что им нравится и соответствует их потребностям и интересам. Если в школе отказаться от уроков математики невозможно, то дополнительные занятия можно менять в любое время. Современное дополнительное образование предлагает большое количество направлений от программирования для детей до курсов писательского мастерства. Вам необходимо лишь выяснить, что именно интересует Вашего ребенка.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Основные направления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам:

- формирование и развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализации и адаптации к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

5 ПРИЧИН СКАЗАТЬ «ДА» ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ:

- ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ОТКРЫТЬ ТАЛАНТЫ И ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ.

Некоторые дети не знают, что им нравится и чем они хотят заниматься. Дополнительное образование помогает выяснить это: пробуя различные занятия — творческие, спортивные, технические, — школьники пытаются найти то, что понравится им больше;

- ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ В ШКОЛЕ. Например, если у ребенка есть проблемы по математике или русскому языку, то его записывают на соответствующие кружки;

- ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ. Распространенной является ситуация, когда ребенок не хочет изучать в школе какой-то предмет: ему трудно, не нравится учитель или неинтересно на уроках. Тогда родители выбирают дополнительные занятия по этому направлению, чтобы ребенок открыл для себя этот предмет с другой стороны и легче воспринимал его в школе;

- ЧТОБЫ НАЙТИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, ПОМОЧЬ ВЛИТЬСЯ В СРЕДУ ДЕТЕЙ С ПОХОЖИМИ СПОСОБНОСТЯМИ И НАКЛОННОСТЯМИ. Дети с особыми талантами могут чувствовать себя в классном коллективе одинокими и неуверенными. Дополнительные занятия помогают им понять ценность своего таланта, познакомиться со сверстниками, у которых есть схожие увлечения.

Не смотря на все очевидные достоинства дополнительного образования детей, родителям необходимо внимательно отнестись не только к выбору направления, но и к нагрузке. Так как, расписывая день ребенка почасово, родители убеждены, что таким образом предохраняют ребенка от негативного влияния современного социума, в чем, несомненно, есть «зерно» правды. Поэтому при выборе направлений дополнительного образования, общей нагрузки взрослые должны организовывать досуг школьников так, чтобы в нем было время и для «детства во дворе», и для дополнительных занятий. Найденная золотая середина уберезет ребенка от перенапряжения и подарит пользу и радость от любимых увлечений.

Как выбрать секцию, кружок и т.д.

Определив, что дополнительное образование — необходимый компонент развития школьника, родители сталкиваются с новой проблемой: как выбрать именно те занятия, на которые ребенок будет ходить с радостью?

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Можно выделить два способа определения детских предпочтений:

1. **СОСТАВИТЬ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАНЯТИЙ, КОТОРЫЕ ИНТЕРЕСУЮТ РЕБЕНКА, И ПОСЕТИТЬ ПРОБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО КАЖДОМУ НАПРАВЛЕНИЮ.** Однако иногда дети не могут четко сформулировать, что им нравится: они не дают конкретного ответа на вопрос, говорят, что им нравится всё. Тогда уместно воспользоваться вторым способом;
2. **САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫЯСНИТЬ, ЧТО ИНТЕРЕСНО РЕБЕНКУ, И НАПРАВИТЬ ВСЕ УСИЛИЯ НА ОДНО НАПРАВЛЕНИЕ.** Для этого надо наблюдать за ребенком, обращать внимание на то, какие занятия интересуют его больше, пообщаться со школьными учителями. Дополнительно можно проконсультироваться с психологом: например, определить склонность ребенка к чему-то помогают индивидуальные занятия по арт-терапии.

Если Вам удалось определить интересы Вашего ребенка, то следующим шагом является выбор направленности дополнительного образования, *для этого воспользуйтесь ниже приведенной информацией:*

- ♦ **ТЕХНИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ** — направлена на поддержку и развитие детского технического творчества, повышение престижа научно-технических профессий. Детское научно-техническое творчество представлено следующими основными направлениями: начальное техническое моделирование, технические виды спорта, аэрокосмическое, автомоделирование, судомоделирование, радиотехника и интеллектуальные системы, изобретательство и рационализаторство, компьютерная техника и программирование, медиаторчество и электронные средства массовой информации. Также это могут быть занятия, на которых осуществляется развитие логико-математических умений и навыков, например: математические кружки, логика, эйдетика, шахматы;
- ♦ **ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ** расширяет знания детей об окружающем мире, формирует основы научного мышления, экологического сознания и безопасности жизнедеятельности. Современный формат объединяет в себе содержание эколого-биологической и естественнонаучной направленности и включает три тематических цикла: эколого-биологический, физико-географический и физико-химический. Примером могут быть кружки юных натуралистов, юных экологов, занятия по биологии и её основам;
- ♦ **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ** развивает эстетический вкус и художественные навыки. Можно выделить музыкальное творчество, театральное творчество, хореографическое творчество, эстрадное и цирковое искусство, изобразительное и декоративно-прикладное творчество. Например, то могут быть занятия по живописи, рисованию, лепке, аппликации. На таких кружках дети работают с цветами, формами, образами, с помощью различных методов у них развивается воображение, пространственное мышление, мелкая моторика рук, умение импровизировать;
- ♦ **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ** нацелена на физическое совершенствование, приобщение учащихся к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва. Подразделяется на спортивную подготовку (акробатика, бадминтон, художественная и спортивная гимнастика, плавание, игровые виды спорта, различные виды борьбы и другие виды спорта), общую физическую подготовку и лечебную физкультуру (фитнес-аэробика, йога, лечебная физкультура и др.);

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ◆ **СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ** направлена на развитие личностного и профессионального самоопределения, ориентацию детей на группу профессий «человек-человек», на формирование готовности к самореализации детей в системе социальных отношений посредством формирования социальной компетентности, развития социальной одаренности, социально-эмоционального интеллекта. В рамках данного направления реализуются программы развития таких универсальных компетенций, как критическое мышление, креативность, умение работать в команде, коммуникативные навыки, навыки разрешения конфликтов и др. В это направление входят программы, направленные и на формирование «современной грамотности» (финансовой, правовой, информационной и др.);

Группы программ дополнительного образования социально-гуманитарной направленности:

- гражданско-правовые (знакомство с правовыми нормами отношений в государстве, основами безопасности жизнедеятельности, проектирование и реализация гражданско-патриотических проектов, имитационное и практическое решение правовых задач);
- социокультурные (расширение знаний по философии, филологии, истории, искусствоведение, лингвистика, литературоведение, социология, журналистика, этнокультура, обществознание, педагогика, основы психологии, лидерские и организаторские практики, практики социального творчества и активности, социальное проектирование, медиа информационные технологии, развитие гибких навыков и современной грамотности, формирование первичных профессиональных установок в сфере «человек-человек»);
- управленческие (основы менеджмента, основы предпринимательской деятельности; имитационное и практическое решение управленческих задач, включая детское самоуправление и командную работу);
- экономические (основы экономики, включая экономику ведения домашних хозяйств, основы финансовой грамотности, создание и реализация социально-экономических проектов).

- ◆ **ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ** расширяет знания детей о мире, планете, стране. Программы туристско-краеведческой направленности ориентированы на познание истории Родины, судеб соотечественников, семейных родословных. Включает в себя следующие группы программ: пеший, горный, водный, вело- и другие виды туризма, альпинизм, краеведение, музееведение и др. Это могут быть комбинированные занятия, например, сочетание географии и биологии или истории и географии.

Традиционно взрослые выбирают два направления для детей. Такое количество помогает сохранить баланс между школьными занятиями и дополнительными. Три и более направления могут привести к перегрузке ребенка.

После определения направления надо выбрать место для занятий. Здесь есть ряд особенностей, на которые надо обратить внимание.

Родителям может помочь такой перечень критериев выбора:

- **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА.** Ребенок должен видеть результат своей деятельности. Результат может быть в виде творческих работ — картин, проектов. Он также может проявляться нематериально, например, влиять на успеваемость в школе;

- **БЛИЗОСТЬ РАСПОЛОЖЕНИЯ.** Дорога к дополнительным занятиям не должна занимать много времени. Если для того, чтобы добраться до кружка или курсов, надо потратить более 1:00 времени или пользоваться различными видами транспорта, это будет

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

негативно влиять на состояние ребенка: такие поездки утомляют и притупляют горячий интерес. Со временем занятия на кружке или в студии будут ассоциироваться не с творчеством и развитием, а с длительной поездкой по городу. Поэтому место для занятий должно быть максимально близко к дому или школе;

- **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ.** Перед началом занятий нужно поинтересоваться, как они проходят. Желательно, чтобы организация работы имела как можно меньше общего со школьными уроками: это может быть нестандартное размещение столов в кабинете, возможность заниматься на ковриках, с мольбертами, практиковаться на сцене, работать в кругу, в парах, микрогруппах;

- **ОТКРЫТОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.** Важно, чтобы преподаватели легко шли на контакт с родителями: рассказывали о методике работы, планах деятельности, делились информацией об успехах, трудностях и достижениях ребенка на дополнительных занятиях.

Когда ребенок видит, что результаты его деятельности интересуют преподавателей и родителей, он осознает важность своей работы, становится более ответственным и мотивированным.

Что делать, если ребенок отказывается от дополнительного образования

Широкий выбор источников дополнительного образования приводит к ситуации, в которой родители теряются и не могут рационально распределить время своего ребенка. Начальный восторг и мотивация от новых творческих или спортивных занятий со временем меняется полным равнодушием к чему-либо и отсутствием желания учиться у детей.

Можно выделить 4 главные причины, которые приводят к такому «выгоранию»:

1. ПЕРЕЗАГРУЖЕННОСТЬ РЕБЕНКА. Дополнительные занятия не должны негативно влиять на занятия в школе. Распространенной является проблема, когда дети не успевают из-за нехватки времени выполнять школьные домашние задания, выполняют их не очень качественно и быстро. Родители должны четко расставить приоритеты в организации досуга и не допускать таких ситуаций.

2. ОТСУТСТВИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ. Пытаясь дать детям максимум знаний и всему научить, родители иногда настолько загружают ребенка, что у него нет свободного времени: со школы он идет на дополнительные кружки, а после кружков — на курсы. Надо помнить, что ребенок всегда должен иметь свободное время — для прогулок, проведения времени с друзьями или в одиночестве.

3. НЕСИСТЕМНОСТЬ ЗАНЯТИЙ. Залогом успешности любых занятий является системность. Любые занятия надо посещать регулярно, стараться избегать пропусков. Несерьезное отношение к дополнительным занятиям, систематическое непосещение или посещение «для галочки» приведет к тому, что ребенок потеряет интерес и мотивацию, потому что при таких условиях не сможет увидеть своих результатов и пользы.

4. ОТСУТСТВИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ. Предметом заинтересованности взрослых должны быть не только школьные оценки и результаты, но и достижения в дополнительных занятиях. Важно демонстрировать свою заинтересованность в творчестве и деятельности ребенка: посещать выставки, концерты, презентации, общаться с преподавателями дополнительных занятий, интересоваться результатами. Это дает ребенку понимание того, что его деятельность важна для родителей, и то, что он делает вне школы, тоже имеет большое значение.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Попробуйте определить, какая из приведенных причин является актуальной для Вашего ребенка, и попробуйте ее устранить или минимизировать ее влияние. Для этого потребуется открытая беседа с ребенком, в котором Вам с ним необходимо обсудить причину и способы ее преодоления, после чего планомерно следовать намеченному плану. Это станет Вашей с ребенком совместная цель, на достижение которой вы вместе будете направлять свои усилия, что позволит не только достичь желаемого результата относительно дополнительного образования, но и в значительной мере стать Вам с ребенком еще ближе.

Как развить способности у ребенка: 8 рекомендаций родителям

Большая роль в развитии способностей у ребенка принадлежит его родителям. К сожалению, в настоящее время отсутствуют методики, позволяющие точно определить способности ребенка. Именно поэтому люди находятся в беспокойном поиске «своего места», которое должно объединить интересы и способности. Поэтому необходимо с детства давать ребенку возможность самостоятельного поиска собственных способностей и определения устойчивости интереса к чему-либо. В связи с чем специалисты дают родителям следующие рекомендации:

1. **ПООЩРЯЙТЕ УВЛЕЧЕНИЯ И ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ В САМЫХ РАЗНЫХ ОБЛАСТЯХ.** Если ребенок любит музыку, легко попадает в ритм мелодии или сочиняет свои собственные песни, отведите его в музыкальную студию. Если книгам и другому «умному» времяпровождению он предпочитает активные игры, займитесь с ним спортом и так далее.

2. **НЕ СТОИТ НАВЯЗЫВАТЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКУ.** Нередко родители забывают об этой прописной истине, пытаясь через детей претворять в жизнь нереализованные мечты и амбиции. Чтобы этого не происходило, взрослым придется учитывать интересы и желания ребенка, а не свои собственные.

3. **ПРЕДОСТАВЬТЕ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ЕМУ ИНТЕРЕСНО.** Для этого постарайтесь обеспечить его всем необходимым (например, карандашами и красками, если он рисует, или спортивной одеждой, обувью и инвентарем, если он занимается спортом) и позвольте по мере возможности самостоятельно планировать занятия.

4. **НЕ СТОИТ КРИТИКОВАТЬ ДЕТЕЙ, ЕСЛИ ИХ ОПЫТ ОКАЗАЛСЯ НЕ ТАКИМ УДАЧНЫМИ, КАК ВЫ ОЖИДАЛИ.** Хвалите и поощряйте ребенка за его усилия сделать что-то, а не только за его природный талант или удачу.

5. **НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ В РЕБЕНКЕ И НЕ СРАВНИВАЙТЕ ЕГО С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ,** даже если они объективно делают что-то лучше, иначе Ваш ребенок может потерять интерес к занятию. Помните, Ваш сын или дочь при любой неудаче ждут от вас поддержки, а не осуждения или критики.

6. **ПОДГОТОВЬТЕ РЕБЕНКА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ИЛИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ,** объяснив, почему ему стоит прислушиваться к мнению тренера и какой результат он получит, посещая те или иные занятия.

7. **ЕСЛИ РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ВЫБРАННЫМ РАНЕЕ ВИДОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,** не стоит ругать его. Постарайтесь разобраться, что это – обычная лень или его привлекает другой вид деятельности? Иногда лучше сменить несколько увлечений, чем годами заставлять ребенка заниматься тем, что не вызывает у него интереса. Настаивая на своем, Вы можете надолго «отбить» у него желание заниматься чем-либо.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

8. **ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЛ ЗАНЯТИЯ.** Проявляйте интерес к его увлечениям, ищите разные способы мотивировать ребенка к занятию своим хобби – например, почитайте ему биографии известных людей, достигших успеха в той же сфере, или расскажите о собственном положительном опыте.

Полагаем, что следование данным рекомендациям ни Вы, ни ребенок не будете скованы словом «надо», а вместе проследуете к реализации возможностей своего ребенка, что в будущем повысит его конкурентоспособность.

2.7. ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

На что стоит обращать внимание, чтобы определить, какая профессия подходит ребенку

Сегодня мир профессий активно трансформируется. Нужно быть высокоэффективным специалистом и обладать скорее универсальными компетенциями, чем профессиональными (хотя и последние тоже важны). Поэтому окружению подростка, и, в первую очередь, его семье, важно понимать, что он может реализовать себя в разных направлениях, сразу по множеству векторов.

Очень часто влияние родителей на выбор подростка исключительно положительное, само желание помочь ребенку определиться – абсолютно искреннее и может быть не связано с давлением. Но в уравнение вмешивается константа “подростковый возраст”, которая дает в результате такие кризисные ситуации, когда кажется, что советуют не то, не тем и совсем не вовремя. Решить эту проблему можно только разговаривая с ребенком открыто и поддерживая его.

Оказание помощи подросткам и молодёжи в подготовке к выбору профессии с учётом особенности личности, называется профориентацией. Специалисты имеют большой арсенал необходимых технологий, которые включают в себя диагностические методики, беседу, групповую трениговую работу и многие другие. Существуют специальные профориентационные лагеря, центры и другие учреждения, где трудятся разные специалисты – педагоги, психологи и профориентологи. Большинство таких заведений и мероприятий рассчитаны на ребят подросткового возраста по причине того, что к этому возрасту дети уже должны иметь представление о мире профессий. Современная российская система образования построена таким образом, что в средней школе нередко классы уже разделены на профили, а от детей требуют определиться, какие профильные экзамены они будут сдавать. Профориентация помогает сделать выбор не только осознанным, но и объективным. Рассмотрим для начала то, что является базисом на пути профессионального и жизненного самоопределения.

Золотые правила выбора профессии:

- ✓ На выбор профессии требуется время.
- ✓ Самостоятельное и осознанное решение чаще приводит к профессиональной самореализации и успеху.
- ✓ Более счастливы представители тех профессий, которые своей работой приносят пользу людям.

Как выбрать профессию? 3 основных этапа профориентации:

① Узнать себя. На первом этапе необходимо разобратся в своих интересах и возможностях. Для этого можно пройти тесты на профориентацию и получить консультацию психолога (профориентолога). Научно обоснованные тесты для выбора профессии помогают объективно оценить личностные особенности, интересы, способности человека и соотнести с тысячами профессий на современном рынке труда.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Психолог-профконсультант поможет выделить из них наиболее существенные и порекомендует подходящие колледжи, вузы или курсы для получения специальности.

② Узнать о профессиях и образовании. На втором этапе, когда уже сформирован общий список специальностей, необходимо выяснить все о профессии и профильном образовании. Для этого о каждой профессии из списка необходимо найти информацию в интернете, посмотреть видео о специалистах, которые работают в выбранной области, при возможности пообщаться лично с представителями профессии. Информацию о вузах и колледжах можно тоже получить в интернете, но лучше всего посетить образовательные выставки и дни открытых дверей понравившихся вузов.

③ Попробовать себя в профессии. После проведенной исследовательской работы количество профессий в списке сокращается, а в конце остается одна-две самых желанных. На третьем и самом сложном этапе рекомендуется попробовать профессии на практике. Для этого лучше всего найти профильную компанию и устроиться на работу или на стажировку. Это может быть трудно для подростков. Тогда подойдут более простые варианты: поездка в профлагерь с тематической сменой, профильные тренинги, экскурсии в выбранные компании, чтобы представить себе внутреннюю "кухню" и примерить профессию на себя.

Что поможет ребенку избежать ошибок в выборе профессии

Предлагаем Вам ознакомиться с некоторыми рекомендациями, следование которым позволит сделать верный выбор будущей профессии.

СОБЕРИТЕ КАК МНОГО БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ПРОФЕССИЯХ. Узнавайте больше о профессиях, не упускайте ни одной возможности расширить свое представление о мире профессий сегодня. Многие «успешные» направления недостаточно известны большинству школьников и их родителей. Необходимо сориентироваться на современном рынке труда для того, чтобы иметь максимум информации о разных профессиях. Чтобы выбрать востребованную профессию, нужно не только пройти тест на профориентацию, но и как можно больше узнать о будущей специальности: условия работы, необходимые умения и компетенции, где получить профильное образование, уровень зарплат.

СМОТРИТЕ РОЛИКИ, ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ И ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ, ЧИТАЙТЕ БЛОГЕРОВ. Подростки часто отвергают предложения родителей или относятся к ним не совсем внимательно. Попробуйте как бы невзначай рассказать об особенностях той или иной профессии. Или, напротив, поинтересоваться у ребенка, что он думает о ней и как представляет себе деятельность, а потом вместе, тоже ненавязчиво, посмотрите видео или почитайте статью. Можно подобрать разнообразный контент о профессии: ролики, видео-интервью, художественные и документальные фильмы; найдите блогеров, рассказывающих интересно о выбранной профессии. Главное – проявляйте искренний интерес и обязательно обсуждайте с ребенком просмотренные материалы.

ПОСЕЩАЙТЕ ПРОФИЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. Существует много открытых мероприятий (выставки, конференции, форумы). Они дают возможность расширить свои представления о специализациях внутри профессии, сфокусировать свое внимание на наиболее интересующем ребенка направлении. Можно сходить вместе или отправить школьника с друзьями. Важно, чтобы выбор профессии из вынужденного испытания прекратился в интересное приключение. Мы точно можете поспособствовать этому!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПРОЕКТ «УНИВЕРСИТЕТСКИЕ СУББОТЫ». В его рамках большинство московских вузов проводят по субботам лекции, мастер-классы и экскурсии для школьников, участие во всех мероприятиях бесплатное. Встречи посвящены разным

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

направлениям и ориентированы на учеников разных возрастов. График и аннотация мероприятий доступны на сайте проекта «**Университетские субботы**» на несколько месяцев вперед. Участие в проекте поможет определиться с профессией, узнать больше о специальностях, познакомиться с будущей сферой деятельности, а также посмотреть на конкретный вуз и его преподавателей изнутри.

ЛИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ. Не забывайте, что один из действенных способов знакомства с профессией — это примерить ее на себя. Например, можно найти через знакомых или в социальных сетях представителя профессии, которой интересуется ребенок, и организовать с ним встречу. Идеально вместе с подростком подготовиться к разговору: составить список вопросов о профессии, о том, как проходит рабочий день специалиста, чем конкретно он занимается на работе, какие преимущества и недостатки характерны для этого вида деятельности. Эти вопросы подросток сможет задать в процессе общения. А лучше всего – предложить подростку самому найти профессионала в интересующей его области, помогите написать письмо (не за него, а вместе с ним) и назначить zoom-встречу для проведения интервью о профессии.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИИ. Порассуждайте с ребенком о том, какие профессии сейчас действительно нужны. Сегодня процесс "вымирания" профессий ускорился. Образовательные учреждения не успевают переориентироваться на новые требования работодателей и условия рынка труда. Поэтому рекомендуем заняться активным изучением информации о профессиях, самостоятельно вникнуть в описания специальностей и выбрать перспективное направление. Это поможет оставаться востребованным и нужным специалистом многие годы. Однако помните, что строить свой профессиональный путь только на востребованности не стоит. Профессия должна быть, в первую очередь, любимая, а во вторую - популярная и востребованная.

ПЕРЕХОДИТЕ ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ. Ищите возможности для практики. Например, экскурсии в компании/стажировки. Так подросток не просто познакомится с работой организации, но и увидит практическую деятельность представителей профессии и может напрямую задать интересующие вопросы.

ВОЛОНТЕРСТВО. Подберите такие волонтерские проекты, которые либо напрямую связаны с интересующей профессией, либо позволяют получить опыт и навыки, необходимые для успеха в ней. Например, проекты помощи детским домам, когда ребята устраивают праздники малышам, подойдут заинтересованным в работе с детьми, в профессиях, требующих организаторских и творческих способностей. Проекты по озеленению позволяют ближе узнать специальности ландшафтного дизайнера, паркового архитектора, флориста и т.д.

СТАЖИРОВКИ. Если выбранная профессия предполагает такую возможность, устройте ребенка на стажировку во время каникул или выходные дни. Именно возможность поработать в профессии открывает новые возможности и дает другой импульс профессиональному выбору. Если у вас лично нет возможности обеспечить подростку стажировку по выбранной специальности, обратитесь к интернет-сообществу. Некоторые государственные и частные организации уже давно имеют такие программы для школьников. Помогите ребенку сориентироваться в наборе таких программ и договоритесь о том, каким образом будете сопровождать его на этом пути (можно вместе сходить, можно помочь прочитать документы/договора о стажировке, можно подвозить его до места или забирать после стажировки).

НАСТАВНИКИ. Можно найти подростку ментора или наставника, который готов помогать советами и собственным мнением на пути профессионального выбора. Ментор или наставник — опытный профессионал, источник знаний и ответов. Он вдохновляет, помогает развиваться в личной и профессиональной жизни своему подопечному — менти.

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Например, чтобы привлечь инвестора, основатели стартапа приходят к ментору. Он помогает обосновать идею цифрами и составить план развития компании, делится контактами знакомых инвесторов. Так и для школьника ментор может стать источником полезной информации, практических советов, лайфхаков.

КАК НЕ СОВЕРШИТЬ РЯД ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ:

- ◆ Не воспринимайте выбор профессии как фатальное решение. Выбор должен быть правильным сейчас, в данный момент, он может повлиять на будущее человека, но не определяет его целиком.
- ◆ Неразделяйте профессии на «престижные» и «непрестижные»;
- ◆ Не отождествляйте учебный предмет с профессией;
- ◆ Непереносите отношение к конкретному человеку на его профессию;
- ◆ Невыбирайте профессию под чьим-то влиянием;
- ◆ Незаставляйте подростка учиться ради диплома: лучше потратить пару лет на самоопределение, а потом найти идеальную для себя специальность.

Если следовать приведенным рекомендациям, то это позволит допустить меньше ошибок в выборе профессии для ребенка. Будьте особо внимательны к своему ребенку в период профессионального самоопределения, так как решение этой жизненной задачи является одним из первых опытов самостоятельной жизни ребенка, пусть данный опыт будет положительным, придающим уверенность в собственных силах!

Какие страхи испытывает ребенок перед выбором профессии

1. «Я ПЛОХО ЗНАЮ ПРЕДМЕТ (ФИЗИКУ) И НЕ СДАМ ЭКЗАМЕН». Этот страх понять можно. Что стоит за ним? Нет настоящей страсти к профессии, для которой надо учить физику. Физика – препятствие. Человек не готов ради мечты выучить алгебру. Или это просто слова «не знаю физику», уловка, увертка от родительского требования стать инженером? «Я знаю, чего хочу: буду артисткой».

2. «Я БОЮСЬ, ЧТО У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ, ЧТО МНЕ БУДЕТ СКУЧНО. КАК МНЕ БЫТЬ?» За этим рассуждением стоит тревога не состояться, пройти мимо ГЛАВНОГО. В этом случае стоило бы обратиться к хорошему специалисту по профориентации. Но если браться самостоятельно за дело, то можно попробовать метод исключения. Написать десять профессий, которые ни в коем случае не хотелось бы практиковать. Вот их исключить. Посмотреть, что их объединяет. Написать десять более или менее симпатичных профессий, определить, что объединяет их. Это работа над поиском критериев, и лучше все же заняться ею в компании человека, который знает содержание современных профессий. Советую обратиться к специалисту.

3. «У МЕНЯ ВСЕ ПЛОХО ПОЛУЧАЕТСЯ. Я СЕРАЯ МЫШЬ И НЕ ВЕРЮ В СЕБЯ. НО ЖИТЬ КАК-ТО НАДО» При внимательном рассмотрении оказывается, что есть такие действия, которые человек делает хорошо. Другое дело, что он не придает этому значения, и окружающие не придают этому значения. Подумаешь – умеет слушать, хочет помогать, имеет доброе сердце... Это еще не профессия! Вопрос: что любит делать человек, чем он готов заниматься все время? Когда человек говорит про себя, что он все делает плохо, то это он себя меряет по стандартным меркам или даже просто повторяет чужие слова о нем. Школьные мерки известны. Успеваешь в школьной программе – значит, молодец. В жизни это становится большим заблуждением. Выпускники-отличники часто могут быть

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

безвольными существами из-за того, что у них способности выше среднего. В ребенке, надо воспитывать волю к преодолению препятствий, особенно если эти препятствия внутренние – лень, плохая память. Больших вершин достигают трудолюбивые. И еще такие, которые не боятся учиться у жизни и делать работу над ошибками, при этом, не страдая излишним чувством вины.

4. «А ВДРУГ Я ОШИБУСЬ? МАМА ЛУЧШЕ ЗНАЕТ!» Какой бы папа или мама не была внимательной и заботливой, но она все же недостаточно осведомлена о профессиях. Ведь на свете есть не только врач, учитель, переводчик и экономист с юристом. Есть, например, биофизик, зоопсихолог, этнолог. Родители, желая добра своему чаду, двигают его в «хлебную» с их точки зрения профессию. Часто внимательные родители хорошо чувствуют способности своего ребёнка и дают ему максимум того, что можно дать – языки, спорт, общение, рисование, музыку, танцы. И все равно конфигурация ЗАПРОСА на профессию может быть скрыта от глаз.

5. «А ВДРУГ Я НЕ ПОСТУПЛЮ (В ХОРОШЕЕ МЕСТО) И ПОТЕРЯЮ ГОД?» Этот страх неудачи подогревается коллективными причитаниями по поводу недоступности «Элитных» учебных заведений или престижных профессиональных сфер для «простых» людей. Постепенно страх переходит в уверенность ребенка в недостижимости цели и отсутствие желания пытаться что-либо сделать. Важно рассеять этот страх, а не подпитывать его. Нужно предложить ребенку подстраховаться поступлением в несколько мест. Объяснить, что в случае неудачи – у него будет лишний год, чтобы хорошо подготовиться. Главное адекватно оценивать свои силы и не лениться.

6. «А ВДРУГ Я ОКАЖУСЬ В НИЖНЕМ СЛОЕ ОБЩЕСТВА?» Данное заблуждение продиктовано современным обществом, где единственный приоритет профессиональной деятельности – построение успешной карьеры и занятие высокопоставленной должности. Такое развитие пугает детей и внушает им необходимость выбора профессии, предполагающей возможность роста. Ребенок готов пожертвовать своими интересами и истинными пристрастиями, считая их недостойными. Но наша жизнь такова, что каждый должен заниматься своим делом, делать его хорошо и получать от своей деятельности удовольствие. Мир не может состоять из одних начальников.

7. «КАК Я УЕДУ ОТ РОДИТЕЛЕЙ?» Самый большой страх детей и родителей связан с переменой места жительства, при условии необходимости переезда в город, где находится учебное заведение. Безусловно, с этой проблемой сталкиваются все семьи. Нужно успокоиться и не делать из этого трагедий. Необходимо оказать помощь и поддержку в установлении контактов ребенка в другом городе и развивать навыки самостоятельной жизни.

8. «А ВДРУГ У МЕНЯ НЕТ ТАЛАНТА?» О том, есть ли талант, судят по результатам жизни, по продуктам, которые вы создаете. Бывает, что взрослые не видят способностей в ребёнке, бывает, что видят. ИХ мнение может существенно повлиять на его развитие. Но сильнее всего влияет именно разнообразие интеллектуального и чувственного опыта, которое может дать растущему человеку среда. А может и не дать. Детям необходимо пробовать себя в различных делах, с различными предметами, обогатить впечатления. Создание для ребенка сферы всевозможного развития и разностороннего приложения сил, поможет ему познать себя и определиться со своими склонностями.

9. «СМОГУ ЛИ Я ЭТИМ ЗАРАБАТЫВАТЬ? ВОТ Я БЫ ПОШЛА В ПСИХОЛОГИ, НО МАМА И ПАПА ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТА ПРОФЕССИЯ «НЕ КОРМИТ». Данный страх порожден неосведомленностью. Незнание, в чем состоит профессия, какие требования она предъявляет к человеку, как можно развиваться в профессии и чего достигнуть – распространенная причина неверного выбора. Что же делать? Искать сведения в интернете, посетить специалиста по профессиональной ориентации, читать о профессиях,

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

смотреть фильмы о них, слушать радиопередачи, смотреть, как работают знакомые специалисты, проситься в помощники.

Как мягко повлиять на выбор специальности ребенка

ОТКРОВЕННО ПОГОВОРИТЕ. Если вы уже взвесили все ЗА и ПРОТИВ выбранной профессии, и последних гораздо больше, расскажите об этом подростку. Но воспринимайте его как взрослого, у которого есть право действовать по-своему. Выпускник должен осознавать серьезность ситуации, что будущее — только в его руках. Можете рассказать о своих страхах, это отличный способ сблизиться с ребенком. Он будет понимать, что вы «вмешиваетесь» не потому, что это в удовольствие, а потому, что переживаете.

ПРЕДЛОЖИТЕ ПООБЩАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. Если у вас есть знакомые из сферы, в которую хочет пойти ребенок, познакомьте его с ними. Живое знакомство с профессией — лучший способ понять, действительно ли нравится то, что выбрал. Пусть знакомый возьмет ваше чадо на работу, расскажет об обязанностях, покажет рабочее место. Поделится собственными впечатлениями о данной профессии, расскажет о сложностях и приятных моментах. Вполне возможно (скорее всего, так и будет), что представление о специальности у ребенка изменится. Но если ребенок придет домой с горящими глазами — тут и думать нечего. Пусть пробует, остальные вопросы будут решаться по мере поступления.

ВЕРНИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПОДРОСТКУ. Объясните подростку, что он уже не маленький, и все решения — его личная ответственность. Если действительно хочет учиться на журналиста, то, если не поступит на бюджет, придется участвовать в оплате учебы (следовательно, ему нужно искать подработку). Ведь взрослый, если хочет купить новый компьютер, зарабатывает на него, а не просит у родителей. Если готовы, можете помочь некоторой суммой, но это необязательно. Либо можете оплатить обучение, но не давать ребенку денег на личные расходы: пусть учится себя содержать.

ПОДДЕРЖИТЕ. В лице родителей ребенок должен видеть опору. Скажите выпускнику, что примете любое его решение, даже если в вашем представлении оно неправильное. Вы не станете подшучивать, припоминать ошибки со словами: «Я же говорила!». К вам он всегда сможет прийти с проблемой, найти утешение и поддержку. Если нужно — дайте совет, подскажите верный путь. Подросток должен понимать, что вы принимаете его таким, какой он есть. Даете ему право самостоятельно распоряжаться жизнью, совершать ошибки и разбираться с ними. Гораздо лучше дать ему свободу и быть с ним в хороших отношениях.

Как определиться с выбором профессии, основываясь на ожиданиях от профессии

- **МАТЕРИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.** Один из самых распространенных мотивов. Каждый хочет иметь достойную зарплату, но нет гарантий, что подросток сможет быть успешным в профессии, которая высокооплачиваемая, но «не к душе», не соответствует его склонностям. Не стоит пугаться, если главная цель подростка - хорошо зарабатывать, это один из лучших мотиваторов, который заставляет людей учиться, уделять время определенному делу и достигать своих целей, преодолевая преграды. Постарайтесь объяснить ребенку, что большие деньги он сможет заработать в той сфере, к которой испытывает интерес, которая соответствует его способностям и склонностям.

- **СТАТУС, ПРЕСТИЖ.** Есть люди, которым важно чувствовать себя значимой частью общества, занять определенное место в нем. Им не так важно, какой будет

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

заработок или сколько удовольствия принесет рабочий процесс. Главное - осознание своей важности в обществе.

- **ТВОРЧЕСКИЕ МОТИВЫ.** Желание создавать что-то новое и не загонять себя в привычные рамки офисного работника. В основном это яркие и харизматичные личности, которые думают, одеваются и делают все не так, как все. Этим людям важен результат деятельности, который является их уникальным творением.

- **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ МОТИВЫ.** Мотивацией становится максимальное углубление, изучение узкой отрасли. Стать лучшим среди подобных - отличный повод, а если данная цель достигнута, то к ней приложится хороший заработок, социальный статус и все остальное. Вот только путь может быть длинным и тернистым.

- **МОРАЛЬНЫЕ МОТИВЫ.** Желание помогать людям или животным. Важно понимать, что это необязательно волонтерство, существует огромное количество профессий, которые позволяют сделать жизнь людей и мир лучше. Это врач, учитель, социальный работник, психолог и др.

При выборе профессии мотивов может быть несколько, но один всегда доминирует. Он не всегда проявляет себя и осознается явно, иногда он скрыт и во времени, и в пространстве. Иногда причиной этому может быть влияние мотивов значимых для подростка людей (родителей, друзей, авторитетов). Поэтому анализировать нужно не только мотивы выбора профессии подростка, но и всех тех, кто влияет на его мотивацию.

Какие шаги можно предпринять прямо сейчас? Поиграйте в выбор профессии вместе!

ШАГ ПЕРВЫЙ: Составьте таблицу профессиональных предпочтений, сделайте это вместе, будет интересно! Напишите про Вашу нынешнюю профессию, а подросток про профессию его мечты. Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и социальную среду, образ жизни. Предложите ребёнку подумать над тем, каким требованиям по его мнению, должна отвечать его будущая работа. Составьте максимально подробный список таких требований (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. Д.). Впишите эти пункты в столбцы, а в строки – названия профессий, кажущихся ребёнку наиболее привлекательными. Заполняя таблицу, сопоставляйте требования и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет – минус. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребёнку и стоит искать свое призвание.

ШАГ ВТОРОЙ: От слов – к делу. Не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребёнка заинтересовала какая – то профессия, предложите ему «прорепетировать» ее в профессиональном кружке, секции, классе.

ШАГ ТРЕТИЙ: Предложите ребёнку пройти профориентационное тестирование. Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но прежде всего, познать себя – свои личностные качества, способности, стремления. Ведь очевидно, что карьерных высот человек, скорее всего добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой соответствует его способностям. В школе педагог — психолог сможет помочь вашему ребенку, провести профориентационное тестирование. В Интернете есть сайты, которые позволяют “нащупать” профессиональные интересы, личностные особенности, способности

АЛГОРИТМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

старшеклассника и соотнести эти параметры друг с другом. Однако надо иметь в виду, что цель профориентационного тестирования – не выдать готовый результата на вопрос “кем быть”, а “запустить” процесс самопознания, помочь ребёнку разобраться в том, какой он по складу характера, к чему у него есть склонности, а к чему нет.

Таким образом, глубокий анализ ситуации сможет раскрыть истинные мотивы выбора профессии. И если нет возможности поговорить с психологом или профконсультантом-профессионалом, и школьник предоставлен сам себе, то может оказаться так, что требование окружения принять верное решение превосходит возрастные возможности его разумения и опыта. В результате вероятность неудачных выборов повышается. Поэтому, конечно, всем рекомендуется, чтобы в 14-17 лет рядом со школьником оказался знающий профконсультант, который поможет критически осмыслить всю информацию вокруг и принять взвешенное решение. Но как видите, Вы можете помочь вашему ребенку ответить на некоторые вопросы о профессии, например **«КАКУЮ ПРОФЕССИЮ МНЕ ВЫБРАТЬ? КАКАЯ ПРОФЕССИЯ МНЕ «ПО ДУШЕ»? В КАКОЙ ПРОФЕССИИ Я МОГУ БЫТЬ УСПЕШНЫМ?»**