

Советы психолога

Календарь родителей и детей, обдумывающих будущее

Сентябрь – октябрь – запись на курсы подготовки к поступлению в вузы.

Ноябрь – запись на курсы

Декабрь - январь – стоит посетить и собрать сведения о рынке образования.

Февраль – март – начинаются дни открытых дверей в большинстве учебных заведений.

Март-апрель - посетить ярмарку учебных мест

Апрель – май – пробные экзамены для тех, кто посещал курсы.

Пять шагов психологической поддержки вашего взрослеющего ребёнка при выборе профессии

1) В первую очередь найдите «золотую середину» между инициативой ребёнка и вашим активным участием. Крайние позиции: «Пусть всё решит сам!» и «Что он без меня решит!» - в конечном счете приведут к отчуждению между вами. Оценивайте способность вашего ребенка быть ответственным и самостоятельным, различая, что он уже может, а чему ещё только учиться. «Золотую середину» в выборе профессии, особенно трудно найти тогда, когда ваш подрастающий ребенок очень активен, имеет много интересов или, наоборот, избегая ситуаций самостоятельного выбора.

2) Важно выяснить, чем руководствуется ребенок, выбирая профессию, какие её стороны его особенно привлекают. Престижность, возможность добиться успеха и славы, высокие заработки, стремление быть похожим на кого-то, любопытство... Сам по себе мотив выбора профессии не может быть верным или нет, гораздо важнее выяснить, не испытывает ли ребенок внутреннего конфликта мотивов, не стремится ли к взаимоисключающим целям.

3) Искреннее желание человека обладает столь большой силой, что если ваш ребенок выбирает профессию, на которую сейчас у него пока нет внутренних ресурсов - ваш долг помочь ребенку реализовать пока ещё скрытые способности, распознать тот потенциал, который может раскрыться позже.

4) Помогите ребенку соотнести профессиональные намерения с минусами профессии. В ходе такого сопоставления ваш ребенок станет думать о своем выборе гораздо реалистичнее.

5) Помогите ребенку сделать свой профессиональный выбор более конкретным – пусть он вместе с вами попробует построить план своей карьеры. Возможно, этот план не будет реальным проектом, важно, чтобы ребенок продумал сделанный им выбор во времени.

Ошибки в выборе профессии

1) Отождествление профессии со школьным предметом

! Помни, что школьный предмет – это ещё не профессия. Интерес к нему не обязательно говорит о том, что понравится и связанная с ним работа.

2) Ориентация на мнение случайных людей

! Вряд ли стоит прислушиваться к советам по поводу выбора профессии, исходящим от тех, кто толком не знает ни тебя, ни рекомендуемой профессии.

3) Выбор профессии по внешнему впечатлению о ней

! Выбирая профессию, нельзя обращать внимание только на её внешнюю привлекательную сторону, нужно узнать как можно больше о содержании труда.

4) Выбор профессии «за компанию»

! Если профессия нравится твоему другу – из этого ещё не следует, что она понравится и тебе.

5) Недостаточный учёт своих способностей

! Делать своей профессией целесообразно то, что у тебя хорошо получается. Это звучит банально, но почему - то иногда упускается из виду.

6) Перенос отношения к человеку на отношение к его профессии

! «Хороший человек» - это не профессия. Если тебе симпатичен кто – то это ещё не значит, что нужно выбирать профессию, какой обладает он.

7) Выбор исключительно по признаку престижности

! Выбирать профессию, руководствуясь модой, не вполне логично. Ведь к тому времени, когда ты закончишь обучение и начнёшь работать, мода, скорее всего, уже изменится.

8) Игнорирование медицинских противопоказаний

! Желательно проконсультироваться с врачом, насколько интересующие тебя профессии совместимы с твоим состоянием здоровья.

Порой родители подавляют желания подростка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают подростку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроегрешный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребёнка. Поиск решения достигается при помощи особой методики – «шесть шагов».

Первый шаг

Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях.

Второй шаг

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

Третий шаг

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

Четвёртый шаг

Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

Пятый шаг

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

Шестой шаг

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?»

Памятка для родителей по сохранению социально – психологического здоровья детей и подростков.

1. Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и некоторая музыка, образы жизни и радости, т.е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребёнку. Делайте это постоянно, ведь информационно-поражающий поток бомбардирует сознание наших детей ежедневно и ежечасно.

2. Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая разрушает тело и душу вашего ребёнка. Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.

3. Знайте, что виртуальные образы привлекают внимание вашего ребёнка и создают психологическую зависимость, прежде всего, потому, что они искусственно стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, их сбой, происходящие благодаря скорости, яркости, эффекту «мелькания», увлекающему сюжету и необычным переживаниям.

4. Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые играет ваш ребёнок. Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости, убийства противника. Случается, что ребёнок совершает акт виртуального убийства до несколько сотен (!) раз за одну игру.

5. Обратите внимание на то, что в виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая и подавляя, ребёнок не переживает обычных эмоций (боли, сочувствия, сопереживания). Наоборот, привычная человеческая шкала перевернута: ребёнок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства.

6. Учитывайте факторы вредного физиологического воздействия электромагнитного излучения при работе ребёнка с компьютером:

- Повышенная утомляемость, раздражительность, истощаемость нервной системы;
- Расстройства сна, нарушение памяти;
- Рост аллергических реакций организма;
- Специфические боли в запястьях и пальцах при работе с клавиатуре.

7. Помните, что рекомендованное специалистами максимальное время с компьютером строго ограничено: для детей после 6 лет – 10 минут; младших школьников – 15 минут; учащихся 5-6 классов – 20 минут; 8-9 классов- 25 минут; для старшеклассников – не более 30 минут в день.

8. Прислушайтесь к информации из медицинских источников: массовая работа детей с компьютерами и видеоприставками уже привела к тому, что количество близоруких детей увеличилось в 10 раз.

9. Присмотритесь к линии поведения, наслаждаемой многочисленными мультсериалами, фильмами для самых маленьких, компьютерными играми для более старших детей. Из виртуально мира в детское сознание врываются ложные и опасные ценности: культ силы, агрессии и асоциального поведения. Всё это приводит в итоге к увеличению и без того неестественно высокой гипертрофированности наших детей.

10. Не лишайте вашего ребёнка живого, полноценного и радостного детства! Компьютерная грамотность как технология настоящего и будущего должна остаться всего лишь технологией, а не средством разрушения неокрепшего детского сознания. Виртуальные миры не причинят вред вашему ребёнку только в том случае, если он уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций.

Памятка для родителей по воспитанию детей дошкольного возраста.

1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить весь уклад жизни семьи на принципах здорового образа жизни:

А) строгий и чёткий режим;

Б) утро начинать с физзарядки и прохладного душа;

В) бросьте курить, ограничьте употребление алкоголя;

Г) всегда оставляйте за порогом своего дома недовольство жизнью, плохим самочувствием (помните, что нагромождение стрессовой энергии в вашей психике вызовет резкое снижение общего иммунитета не столько у вас самих, сколько у ваших детей);

Д) не становитесь рабом телевизора или компьютера, а если общение с ними необходимо по рабочим соображениям, уравновешивайте его активным общением с природой: лесом, полем, речкой...

2. Если вы желаете видеть своего ребёнка трудолюбивым:

А) не лишайте детей участия в семейном труде;

Б) не делите труд на «мужской» и «женский»;

3. Если вы хотите видеть своих детей способными и счастливыми, то:

а) будьте сами выдержанны и спокойны, интеллигентны;

б) уделяйте детям максимум внимания, создайте в семье единство чувств, ценностей и сопереживания друг другу;

в) избегайте ссор.

4. Если вы хотите видеть своих детей культурными, то:

А) живо интересуйтесь успехами своих детей, даже малыми;

Б) не жалейте времени и средств на культурный отдых с детьми.

Правила семейного воспитания

1. Власть любимого дитяти не должна противоречить правильному воспитанию.

2. Отклонения в поведении детей требуют коррекции, терпения и воспитания.

3. Личный пример – условие выполнения ребёнком ваших требований.

4. Каждая мелочь воспитывает (от аккуратного застёгивания пуговиц до вежливого обращения с людьми)

5. Переговоры за круглым столом способствуют лучшему пониманию.

6. Родительская ласка – магическое средство воспитания.

7. В семье нет места для мести.

8. Вместо нотаций проведите беседы о жизни : притча, жизненный опыт, пример, семейная история.

9. Сначала думайте, а потом действуйте. Приучайте к этому своих детей.

10. Совет, данный в присутствии других, воспринимается как упрёк. Это постоянно нужно иметь в виду при общении с детьми.

11. Сила собственного негативного опыта велика: стоит разрешить самому ребёнку разбить нос, расцарапать колени, чтобы навсегда избавить его от поручений на эту тему.