

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования исполнительного
комитета Азнакаевского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 7 города Азнакаево» Азнакаевского муниципального
района

**II Всероссийский конкурс лучших практик
консультирования родительского сообщества в 2023 году**
Номинация «Лучшая практика психолого-педагогического консультирования»

Руководитель организации: директор
школы Нургалиева Ирина
Ильдусовна

Город Азнакаево, 2023 год

Кейс №1 «Высокая тревожность перед сдачей государственных экзаменов»

К нам в центр, весной 2023 года, обратилась мама несовершеннолетней девочки, ученицы 9 класса. Маму беспокоило психоэмоциональное состояние дочери. Со слов матери девочка стала нервной, у нее снизился аппетит, среди ночи начала просыпаться из-за кошмаров, после чего она долго не может заснуть. Когда девочка думает об экзаменах у нее появляются тревожные мысли, учащается сердцебиение.

- Я правильно понимаю, что Вы очень обеспокоены состоянием своей дочери. Есть ли какие – либо предпосылки, что Ваша дочь неуспешно сдаст экзамены? Как она учится в целом, есть ли трудности в обучении?

- Успеваемость девочки средняя, посещает консультации по подготовке к экзаменам. Дома дополнительно занимается, решает задания онлайн.

- Вы сказали, что ей снятся кошмары, у нее снижен аппетит и бывает учащенное сердцебиение. Обращались ли Вы к медицинскому специалисту с данными симптомами?

- Да, мы обращались к педиатру, он нам прописал витаминный комплекс и рекомендовал обратиться к психологу.

- А как Вы реагируете когда у дочери появляются тревоги? Как Вы ее поддерживаете?

- Если честно, я когда вижу ее такой, сама начинаю волноваться и нервничать. Я конечно говорю ей, что у тебя неплохие результаты на пробных экзаменах и ты уделяешь время для подготовки. Но я думаю, что она чувствует мою тревожность.

- А с чем все таки связана именно Ваша тревожность?

- Я переживаю, что дочь не сможет попасть на бюджет.

- Могу ли я предположить, что Ваше тревожное состояние передается и дочери тоже?

- Да, сейчас мне пришла мысль, что ее состояние связано с моими переживаниями, что я не смогу оплачивать ее учебу, в случае, если она не сдаст экзамены.

- Зачастую у родителей, по отношению к своим детям бывают завышенные требования, и не каждый ребенок может их выдержать, так как у каждого человека разная степень стрессоустойчивости. Также дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей и это на них влияет. Поэтому очень важно, чтобы Вы научились справляться со своей тревогой. В случае, если что-то пойдет не по плану и девочка не сможет поступить на бюджет. Есть ли у Вас какие-то запасные варианты?

- Я об этом как - то не задумывалась. Наверное, я немного заиклилась на одном варианте.

- Я хочу сейчас предложить Вам задание, где нужно будет написать 5 вариантов развития событий, если вы не сможете поступить на бюджет, именно куда вы планируете.

После выполнения задания, мама увидела, что есть много других вариантов, в том числе продолжить обучение в школе. Затем были проведены релаксационные упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения и телесных зажимов. Маме показали и научили дыхательным упражнениям для снятия тревоги. Тревога матери заметно снизилась.

Рекомендовано:

- Побеседовать с дочерью в доверительной обстановке, дать ей чувство поддержки, что она ее примет с любым результатом;
- Использование приема «Активное слушание»;
- Соблюдение режима дня с четким разделением времени работы и отдыха;
- Совместное времяпровождение с дочерью (прогулки, походы в кино, семейные праздники и т.д.);
- Регулярно вместе с дочерью делать дыхательные упражнения дома в течении месяца и дальше по мере необходимости;
- Наблюдать за эмоциональным состоянием ребенка и его настроением;
- В случае дальнейшего проявления симптомов тревоги, нарушения сна и аппетита необходима консультация врача – невролога.

Кейс № 2.

Проблема: зависимость от гаджетов.

Вопрос: ребенок много времени уделяет на телефон, игнорируя замечания родителей. Пропал интерес к учебе и ранним увлечениям, не слышит просьбы и обращения. Тяжело будить с утра в школу. Что же делать маме?

Действие: Психологом был назначен день и время для консультации, был составлен индивидуальный план консультации.

Установление контакта: доброжелательность, настрой на позитив, наблюдение за темпом речи собеседника, уточнение заданных вопросов. Поддержка контакта с помощью взгляда, умеренный тон речи, повторение последнего предложения собеседника, в целях дать понять, что ее слушают.

Цель обращения: Расширить информационное поле родителей о пользе и вреде занятий детей на телефоне.

Познакомить родителей с развивающими функциями телефона и влиянием его на здоровье ребенка.

Помочь родителям осознать необходимость бесед с ребенком об опасном влиянии гаджетов и социальных групп.

Уточнить о режиме дня и об ограничениях.

Дать практические рекомендации в виде буклета.

Решение: К сожалению, с этой проблемой сталкиваются многие родители. Действительно гаджеты стали для детей основным интересом всей их социальной жизни. В телефонах они общаются, знакомятся, дружат, ненавидят, влюбляются, играют. И для детей, ограничения в виде отобранного телефона либо запрета – это грубое вмешательство в их личную жизнь.

Во-первых, родитель должен объяснить ребенку, что он не будет нарушать границы ребенка и тем самым определить правила, которые он будет соблюдать: своевременно делать уроки, не опаздывать в школу, проявлять активность в домашних делах, соблюдать распорядок дня, и конечно же, перестать разрушать свою нервную систему бесконечно проводя время в телефоне.

Совместно с мамой и педагогом-психологом продолжить консультации до тех пор, пока не наладятся взаимоотношения между ребенком и мамой. Психологически поддержать маму и вести ребенка в правильном направлении использования гаджета. Помочь установить режим дня и раскрыть интересы для привлечения к кружкам.

Рекомендации родителям:

- установление режима дня;
- определить правила и обязанности каждого члена семьи, соблюдать выполнение этих правил систематически;
- совместное время проведение (отдых, пикники, кино, театры, концерты и тд...);
- организация внеурочного времени ребенка (кружки, секции, объединения);
- уточнить какое у них взаимоотношения;
- личный пример родителей. Начать прежде всего с себя;
- сделать мобильный телефон полезным. Для учебы можно использовать телефон, для поиска новой информации во время подготовки к урокам;
- задействовать ребенка на общешкольные мероприятия;
- систематически наблюдать и интересоваться за успехами ребенка в школе;
- при необходимости посещать психолога по снятию напряжения и налаживанию взаимоотношения с мамой.

Пять советов, как отучить ребенка от гаджетов:

1. Пересмотреть отношения

Первый шаг – проанализировать отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов.

При этом в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок, наоборот, чувствует себя общительным, сильным героем. Родители при этом теряют авторитет. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: «Не хочу, лучше в телефоне посижу».

2. Найти замену

Как правило, самый популярный метод у родителей – это отобрать гаджет. Если решили следовать ему, то специалист рекомендует подумать о том, что дать взамен. В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость.

3. Общаться вживую

Специалист рекомендует завести семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Она приводит пример: основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами.

4. Быть примером

Помните фразу: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас! Воспитывайте себя!»

5. Приучать к ответственности

Отвечая на вопрос, сколько времени ребенок может смотреть мультфильм или играть, психолог отметила, что важно учитывать возраст. Для детей до пяти лет безопасно смотреть мультфильмы в общей сложности от 5 до 15 минут в день.

Кейс № 3.

Запись по телефону: обратилась женщина, мать двоих детей школьного возраста, которая очень нуждалась в психологической поддержке.

Причина обращения: переезд семьи из стран СНГ в Россию, на новое место жительства, организация учебного процесса в новом образовательном учреждении. Переживание, как дети будут учиться, как быстро смогут адаптироваться к новой местности, как преодолеть языковой барьер?

Действие: Психологом был назначен день и время для консультации, был составлен индивидуальный план консультации.

Установление контакта: Доброжелательность, настрой на позитив, наблюдение за темпом речи собеседника, уточнение заданных вопросов. Поддержка контакта с помощью взгляда, умеренный тон речи, повторение последнего предложения собеседника, в целях дать понять, что ее слушают.

Цель обращения: получить поддержку, помочь родителям и детям комфортно интегрироваться в новую образовательную и социальную среду.

Рекомендации: - определить детей в школу с облегченной учебной программой.

- создать условия для успешной адаптации в классе.
- проводить тренинги на сплочённость
- задействовать детей на общешкольные мероприятия.
- быть на связи с классными руководителями и с педагогом-психологом школы.
- при необходимости и по желанию родителей посещать индивидуальные занятия психолога по снятию тревожности и по повышению самооценки.
- Систематически наблюдать и интересоваться за социализацией детей в школе.
- Организовать внеурочную деятельность (посещение кружков и секций).
- При столкновении с языковым барьером во время учебного процесса временно задействовать других специалистов (тьютор, дефектолог, психолог, логопед).

Решение: совместно с родителями и педагогом-психологом продолжить консультации до тех пор, пока дети не адаптируются в новой среде. Психологически поддержать родителей безболезненно преодолеть этот жизненный этап.