

Родительский
университет

В. В. Мартынова
Е. К. Погодина

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ:

ребенок-старшеклассник



В. В. Мартынова, Е. К. Погодина

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ: ребенок-старшеклассник

Пособие для педагогических работников
учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования, с белорусским
и русским языками обучения и воспитания

*Рекомендовано
государственным учреждением образования
«Академия образования»*

МИНСК
Академия образования
2024

УДК 373.5.018.11
ББК 74.90
М29

Серия основана в 2023 году

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра психологии, содержания и методов воспитания государственного учреждения образования «Академия образования» (кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой *Н. А. Залыгина*);

заместитель директора по воспитательной работе государственного учреждения образования «Гимназия № 40 имени Янки Лучины г. Минска» *С. И. Знак*

Мартынова, В. В.

М29 Семейное воспитание: ребенок-старшеклассник : пособие для пед. работников учреждений образования, реализующих образоват. программы общ. сред. образования, с белорус. и рус. яз. обучения и воспитания / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина. — Минск : Академия образования, 2024. — 192 с. — (Родительский университет).

ISBN 978-985-33-0082-6.

В пособии представлены материалы для работы с родителями учащихся X—XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, в рамках республиканского проекта «Родительский университет» на III ступени «Мой ребенок-старшеклассник».

Пособие является структурным компонентом серии «Родительский университет» и адресовано учителям, воспитателям, педагогам-психологам, педагогам социальным, руководителям учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

УДК 373.5.018.11
ББК 74.90

ISBN 978-985-33-0082-6

© Мартынова В. В., Погодина Е. К., 2024
© Оформление. ГУО «Академия образования», 2024

ПРЕДИСЛОВИЕ

Государственная семейная политика Республики Беларусь направлена на поддержку, защиту и укрепление института семьи как фундаментальной основы белорусского общества. Семья является ведущим институтом социализации подрастающего поколения, важнейшей средой становления личности ребенка, формирования его индивидуально-личностных качеств, мировоззрения, отношения к людям, нравственных норм поведения.

Республиканский проект «Родительский университет» — значимый компонент системы работы учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с законными представителями учащихся, целью которого является повышение уровня педагогической и психологической культуры родителей, формирование ответственного, позитивного родительства.

Данное пособие помогает решить задачу комплексного методического обеспечения деятельности Родительского университета для родителей учащихся на III ступени общего среднего образования. В пособии рассматриваются возрастные особенности развития учащихся раннего юношеского возраста; физическое, психическое и социальное развитие юношей и девушек; организация учебного труда; профилактика экзаменационного стресса; организация здорового образа жизни учащихся старших классов; раскрывается

специфика формирования семейно-брачных ценностей юношей и девушек; рассматривается проблема воспитания старшеклассника как будущего семьянина; подготовка юношей и девушек к будущей семейной жизни; освещаются вопросы выбора профессии и профессионального самоопределения старшеклассников. Тематика предлагаемых занятий для родителей актуальна, тесно взаимосвязана с возрастными особенностями учащихся раннего юношеского возраста и возникающими в этот период развития проблемами.

Пособие содержит методические материалы, глоссарий и список источников, которые могут быть полезны педагогам при подготовке к проведению занятий в Родительском университете, а также список рекомендуемой литературы для родителей старшеклассников.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ



Старший школьный возраст, или *ранняя юность*, охватывает период развития детей от 15 до 17 лет, что соответствует возрасту учащихся X—XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования. В юношеском возрасте происходят существенные морфофункциональные изменения, завершаются процессы физического созревания человека.

Период юности представляет собой переходный этап от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. Внимание к нему обусловлено усложнением социальной жизни и тех требований, которые современное общество предъявляет к уровню профессиональной образованности и личностной зрелости граждан.

В психологии юность рассматривается как период самоопределения, формирования мировоззрения, морального сознания, самосознания и гражданской зрелости. Юношеский возраст в возрастной периодизации делится на два этапа: ранняя юность (от 15 до 17 лет) и поздняя юность (от 17 до 21 года). Учащиеся IX—XI классов находятся в возрасте ранней юности.

По мнению Д. Б. Эльконина, в период ранней юности ведущим видом деятельности становится *учебно-профессиональная деятельность*, благодаря которой у старшеклассников формируются определенные познавательные и профессиональные интересы, элементы исследовательских умений, способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы, самосознание [75].

При описании юношеского возраста Л. И. Божович акцентирует внимание на развитии мотивационной сферы личности: определении своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влияния на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание. Решающее значение придается динамике «внутренней позиции» формирующейся личности [4].

«*Внутренняя позиция*» складывается из того, как ребенок на основе своего предшествующего опыта, своих возможностей, ранее возникших потребностей и стремлений относится к тому объективному положению, которое он занимает в жизни в настоящее время и которое хочет занимать. Именно эта внутренняя позиция обуславливает определенную структуру его отношения к действительности, окружающим и самому себе. Через эту внутреннюю позицию преломляются воздействия, идущие от окружающей среды.

По сравнению с предшествующими этапами жизни ранняя юность имеет свои основные задачи, перед старшеклассниками поднимаются новые жизненные проблемы, в процессе решения которых происходит их психосоциальное развитие.

В первую очередь это *выбор дальнейшего жизненного пути*. В связи с этим происходят изменения в ситуации взаимодействия старшеклассника с социальной средой, совершается смена значимых лиц и модификация отношений со старшими, появляется особенная заинтересованность в общении с взрослыми. Юноши и девушки обсуждают с родителями жизненные планы, возможности, перспективы выбора профессии.

Общение с взрослыми протекает неравномерно: стремительная интенсификация общения, обсуждение разнообразных проблем и вопросов сменяются периодом спада интенсивности общения.

Юноши и девушки нуждаются *в общении с близкими взрослыми*, обращении к их жизненному опыту в решении проблемы самоопределения. Очевидно: взаимодействие социализирующих взрослых (родителей, учителей) с учащимися

в раннем юношеском возрасте возможно только на условиях сотрудничества на основе взаимопонимания и взаимоподдержки. Смысл доверительного общения с взрослыми для старшеклассников состоит в возможности найти понимание своих проблем, сочувствие и помощь в их решении. Доверительность в общении, уважение к личности молодого человека, вера в его потенциальную способность справиться с жизненными трудностями — важная основа для гармонии отношений родителей и детей.

В то же время в юношеском возрасте возрастает стремление обособиться от влияния семьи, обрести независимость от родителей. Поэтому неумение или нежелание родителей признать автономию своих детей часто приводит к конфликтам.

Отношение старшеклассников к учреждению образования зависит от следующих факторов:

- престижности учреждения образования, содержания образования;
- отношения к процессу обучения и знаниям, выбора будущей профессии;
- отношения к педагогам и одноклассникам.

В первую очередь *отношение к педагогам* зависит от их профессиональной компетентности и значимости для старшеклассника как носителей знаний, связанных с профессиональным выбором учащегося. В целом отношение старшеклассников к педагогам более зрелое, «взрослое».

К доверительному общению с взрослыми старшеклассники прибегают в основном тогда, когда у них возникают проблемы. Своими внутренними переживаниями — чувствами, мыслями, интересами, увлечениями — они предпочитают делиться со сверстниками. Такое общение требует взаимопонимания, эмоциональной близости, открытости. Оно поддерживает самопринятие и самоуважение.

Общение со сверстниками решает целый ряд специфических задач:

- это очень важный канал специфической информации, которую трудно (или невозможно) получить от взрослых;

- это специфический вид деятельности и межличностных отношений, предполагающий усвоение статусов и ролей, отработку коммуникативных навыков и стилей общения и т. п.;
- это специфический вид эмоционального контакта, основанный на осознании групповой принадлежности, автономии, эмоциональном благополучии и устойчивости [64].

В юношеском возрасте происходит увеличение потребности в общении, на которое необходимо больше времени, и расширение его круга (в том числе в виртуальном пространстве).

Параллельно с расширением сферы общения происходит и углубление, *индивидуализация общения*. У молодых людей развивается способность устанавливать дружеские отношения, более избирательные, тесные и глубокие. Юношеская дружба характеризуется верностью, близостью, устойчивостью, другу можно излить душу, с ним можно поделиться своими переживаниями, секретами и надеяться на взаимопонимание, эмоциональную поддержку, искренность. Юношеская дружба полифункциональна и разнообразна: от простого совместного времяпрепровождения до глубокой интимности и самораскрытия.

В юношеской дружбе отчетливо проявляются гендерные коммуникативные особенности: потребность в интимной дружбе у девушек возникает на 1,5—2 года раньше, чем у юношей, при этом дружба девушек более эмоциональна [7].

Однако юношеская дружба имеет свои сложности: свойственные возрасту требовательность и критичность по отношению к другому, бескомпромиссность, повышенная эгоцентричность порождают болезненные трудности и напряженность во взаимоотношениях со значимыми и близкими сверстниками.

Существенное изменение в социальной ситуации формирования личности старшеклассника сопряжено с той ролью, которую осуществляет в данный период коллектив учащихся. Юноши и девушки включаются в различные виды

общественно полезной деятельности, что значительно расширяет область их социального взаимодействия, способствует усвоению социальных ценностей, развитию нравственных свойств личности. Непосредственно в коллективе формируются такие основные мотивы поведения и деятельности старшеклассников, как чувство долга, коллективизма, товарищества. Несмотря на то что учение остается для старшеклассника главным видом деятельности, формирование важных социальных качеств связано с общественно полезной деятельностью.

Исследования Д. И. Фельдштейна показывают, что личность старшеклассника получает развитие в системе обширной, многоплановой, социально признаваемой и социально одобряемой деятельности [69]. Стремление занять значимую позицию в обществе, в мире взрослых делает старшеклассника особенно сензитивным к социальным ценностям, облегчает их усвоение.

Старший школьный возраст характеризуется продолжающимся развитием возможностей ребенка на основе ключевых ведущих видов деятельности: *учения, общения и труда*. В учении развиваются общие умственные способности, в частности понятийное мышление. Это происходит в результате усвоения новых понятий, совершенствования умения пользоваться ими, рассуждать логически.

В общении формируются и развиваются коммуникативные способности учащихся, содержащие способность вступать в диалог с людьми, располагать их к общению, взаимопониманию, достигать поставленных целей. В труде происходит интенсивный процесс становления тех практических умений и навыков, которые в будущем могут потребоваться для обретения профессиональных способностей.

Существенные изменения у старшеклассников происходят *в познавательной сфере*. Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. А. Крутецкий, Н. С. Лейтис и другие подчеркивают рост интеллектуальных возможностей учащихся старших

классов [4; 10; 24]. Их мыслительная деятельность характеризуется все более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, увеличивающейся тенденцией к причинному объяснению явлений, умением аргументировать, доказывать положение, делать обоснованные выводы, связывать изучаемые явления и факты в систему.

На данном этапе развития старшеклассники уже умеют оперировать гипотезами. Все это позволяет им осуществлять глубокий анализ материала, вскрывать закономерности, выявлять аналогии, усваивать способы познания общих законов природы и общества.

Развитие внимания характеризуется такими особенностями, как высокая переключаемость, распределяемость, устойчивость. Все это дает возможность старшекласснику поддерживать достаточно высокую работоспособность.

У учащихся старших классов развивается умение пользоваться разнообразными приемами логического запоминания. В развитии памяти происходит затормаживание прироста продуктивности прямого запоминания. При этом одновременно увеличивается продуктивность опосредованного запоминания.

Существенные изменения наблюдаются в стиле *умственной деятельности* юношей и девушек, которая приобретает все более активный, самостоятельный, творческий характер. Старшеклассники начинают проявлять интерес к теоретическим вопросам, анализу, способам доказательства. Им нравится, если педагог предлагает выбирать решение между разными точками зрения, требует обоснования тех или иных утверждений; они проявляют желание участвовать в дискуссиях, отстаивая свое мнение.

У старшеклассников по сравнению с подростками значительно повышается интерес *к учению и школе*. Учение приобретает ведущую роль. Так старшеклассники осознают, что именно те знания, умения и навыки, которые приобретаются ими в процессе обучения, являются важным условием

будущей профессиональной жизни. Именно потребность в самостоятельном приобретении необходимых знаний является одной из характерных черт, присущих учащимся старших классов.

В юношеском возрасте учебные интересы становятся устойчивее, обретают наиболее индивидуальный и интенсивный характер. Учащиеся старших классов чаще и охотнее принимаются за подготовку различных докладов, рефератов, отзывов и аннотаций. Они демонстрируют значительно больше самостоятельности на уроках, выступают с докладами, рецензируют их, работают со справочным материалом, пользуются энциклопедиями, сопоставляют сведения из разных источников.

Еще одной важной характеристикой старшего школьного возраста является развитие *читательских интересов*, тесно связанных с направленностью познавательных интересов, которые в этом периоде становятся более широкими, устойчивыми и действенными. Избирательность интересов старшеклассников связана в первую очередь с планами на будущую жизнь.

Старший школьный возраст — период гражданского становления человека, его социального самоопределения, активного включения в общественную жизнь.

По мнению Л. С. Выготского, главным новообразованием старшего школьного возраста является становление самосознания и самоопределение — открытие «я», формирование рефлексии (отображение себя в своем образе «я»), понимание своей индивидуальности и ее свойств, появление жизненного плана, установки на сознательные сферы жизни, что направляет «я» на практическое включение в различные виды жизнедеятельности [10]. Самосознание старшеклассников приобретает качественно новый характер: оно связано с потребностью понять и оценить морально-психологические качества своей личности уже в плане определенных жизненных целей и устремлений.

В период юношества происходит переключение интересов с частного на общее и наблюдается увеличение внимания к мировоззренческим и нравственным проблемам. Развивается интерес к переживаниям, как собственным, так и окружающих людей. Это происходит из-за перехода от детства к взрослости и необходимости самоопределения и выбора жизненного пути.

Психологическим критерием перехода от подросткового к юношескому возрасту является резкая смена внутренней позиции, изменение отношения к будущему. Если подросток, по мнению Л. И. Божович, смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша (старший школьник) смотрит на настоящее с позиции будущего [4].

Психологическая особенность раннего юношеского возраста — устремленность в будущее. Происходит принципиально важное изменение во взглядах на будущее: теперь предметом размышлений становятся не только жизненные цели, но и способы и пути их достижения.

Важным фактором развития личности в ранней юности является стремление старшеклассника строить *жизненные планы*, осмысливать построение жизненной перспективы.

Жизненный план — широкое понятие, которое охватывает всю сферу личного самоопределения (род занятий, стиль жизни, уровень притязаний, уровень доходов и т. п.). У старшеклассников жизненные планы зачастую весьма расплывчаты, они просто воображают себя в самых разнообразных ролях, сравнивая степень их привлекательности, но еще не могут окончательно выбрать что-то для себя и часто ничего не делают для достижения задуманного.

О жизненных планах можно говорить лишь тогда, когда в них включены не только цели, но и способы их достижения, оценка собственных субъективных и объективных ресурсов. Л. С. Выготский рассматривал жизненные планы как показатель овладения личностью своим внутренним миром и как систему приспособления к действительности, связы-

вая с ними «целевую» регуляцию принципиально нового типа [10]. Предварительное самоопределение, построение жизненных планов на будущее — центральное психологическое новообразование юношеского возраста.

Процесс самоопределения Э. Эриксон рассматривает как процесс формирования личностной идентичности индивида [7]. Поиск личностной идентичности является центральной задачей периода взросления. Идентичность как осознание тождественности субъекта самому себе, непрерывности собственной личности во времени требует ответа на вопрос: «Какой я? Каким мне хотелось бы стать?».

Интервал между юностью и взрослостью, когда молодой человек стремится путем проб и ошибок найти свое место в обществе, Э. Эриксон назвал «психологическим мораторием». Это означает, что социум, осознавая сложность и важность задачи этого периода, дает молодому человеку некоторое время на завершение процесса формирования зрелой эго-идентичности.

По мнению Д. И. Фельдштейна, в юношеском возрасте характер развития определяют труд и учение как основные виды деятельности [69]. И. В. Дубровина считает, что к моменту окончания учреждения образования у юношей и девушек формируются профессиональные намерения, планы на будущее [9].

В старших классах формируется психологическая готовность к самоопределению, которая означает определенную зрелость личности, сформированность психологических образований и механизмов, обеспечивающих возможность личностного роста.

По мнению И. С. Кона, главным психологическим достижением ранней юности является открытие своего внутреннего мира — открытие «я», собственного мира мыслей, чувств и переживаний, которые кажутся самому субъекту неповторимыми и оригинальными. До этого момента ребенок, «достаточно осознавая свои поступки, еще не осознает

собственных психических состояний», «единственной осознаваемой реальностью является внешний мир» [23].

Тенденция воспринимать свои переживания как уникальные имеет для юношей и девушек отрицательную сторону — перерастание в отчужденность и замкнутость, основанные на ложной убежденности в том, что понять их особый внутренний мир не сможет никто. Стремление познать себя как личность приводит к рефлексии, углубленному самоанализу.

Сам факт открытия в себе внутреннего мира, с одной стороны, является волнующим и радостным событием, но с другой — приносит с собой тревожные переживания, связанные с несовпадением внутреннего «я» с внешним поведением. Размышляя о собственных чертах характера, о своих достоинствах и недостатках, молодой человек начинает наблюдать за другими людьми, сопоставлять их поведение и собственное, искать сходства и различия. Это познание других и самопознание приводит к постановке задач самосовершенствования.

В юности происходит *выработка ценностных ориентаций*, формируется мировоззрение как система обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности, других людях и самом себе и готовность руководствоваться ими в деятельности. Формируется осознанное «обобщенное, итоговое отношение к жизни» (С. Л. Рубинштейн), которое способствует становлению такого интегративного психического образования, как смысл жизни [7]. Это настраивает юношей на поиск перспективы и жизненного смысла, появляется заинтересованное отношение к личному смыслу жизни.

В раннем юношеском возрасте активно развивается и *сфера чувств*. Общее эмоциональное самочувствие у юношей и девушек становится более стабильным, чем у подростков, резкие аффективные реакции, как правило, уходят в прошлое.

Юность — это период, которому свойственны противоречивые переживания, внутреннее недовольство, тревожность,

метания, но они менее демонстративные, чем в подростковом возрасте.

Эмоциональная сфера в юности становится значительно богаче по содержанию и тоньше по оттенкам переживаний, повышается эмоциональная восприимчивость и способность к сопереживанию. В то же время эмоциональная восприимчивость часто сочетается с категоричностью и прямолинейностью юношеских оценок окружающего, с демонстративным отрицанием нравственных аксиом, вплоть до морального скепсиса. Как правило, это является отражением собственного интеллектуального и морального поиска, стремления критически переосмыслить «прописные истины» и принять их уже не как навязанные извне, а как проверенные опытным путем и содержательные.

Юношеский возраст по сравнению с подростковым характеризуется большей дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции. Юношеские настроения и эмоциональные отношения более устойчивы и осознанны. Юноши и девушки по сравнению с подростками обнаруживают большую экстравертированность, меньшую импульсивность и эмоциональную возбудимость, большую эмоциональную устойчивость.

Юность характеризуется расширением круга личностно значимых отношений, которые всегда эмоционально окрашены (нравственные чувства, эмпатия, потребность в дружбе, сотрудничестве и любви и т. п.). Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, его самосознанием, самооценкой.

В старшем школьном возрасте возникают и оформляются *нравственные убеждения*. Система ценностных ориентаций у старшеклассников составляет основу отношений к себе самому, другим людям, окружающему миру и основу мировоззрения. Именно в этот период ценности, привитые в детстве ребенку семьей, проверяются на прочность.

В этом возрасте происходит усиление роли нравственных убеждений, нравственного сознания в поведении; формируется умение выбирать правильную линию поведения в различных условиях и обстоятельствах, потребность поступать, действовать в соответствии с собственными моральными принципами, со своими нравственными установками и правилами, сознательно руководствоваться ими в своем поведении.

Самосознание в раннем юношеском возрасте приобретает качественно-специфический характер, определяемый необходимостью оценить особенности своей личности с учетом конкретных жизненных устремлений. Происходит стабилизация самооценки, рост произвольности психических процессов, совершенствование механизмов саморегуляции. На этой основе формируется необходимость в самовоспитании, сосредоточенном уже не только на преодолении тех или иных недостатков, но и на развитии личности в целом.

Таким образом, переход учащегося из подросткового в ранний юношеский возраст остро ставит проблемы развития индивидуальных свойств личности, связанных с особенностями строения его потребностей и мотивов, развитием самосознания и способностей к самосовершенствованию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

КЕМ БЫТЬ И КАКИМ БЫТЬ? САМОВОСПИТАНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКА КАК УСЛОВИЕ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

(Интерактивная лекция)

Цель: формирование у родителей понимания важности самовоспитания и самореализации ребенка старшего школьного возраста.

Задачи:

- помочь родителям осознать необходимость и пользу самовоспитания для старшеклассника;
- дать рекомендации по оказанию помощи старшеклассникам в разработке программ самовоспитания и их реализации.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Уважаемые родители! Тема встречи посвящена проблеме самовоспитания. «Под лежащий камень вода не течет», — гласит пословица. Народная мудрость раскрывает секрет самовоспитания: пока сам человек не захочет познать что-то новое, научиться чему-либо, приобрести новые личностные качества, справиться со своими недостатками и не приложит к этому усилия, развития личности происходить не будет. Следовательно, главным источником самовоспитания и саморазвития является целенаправленная активность самого человека: физическая, интеллектуальная, социальная, познавательная, духовная, коммуникативная и т. д. Каждый человек должен быть творцом своей жизни, ставить перед собой все новые и новые цели самосовершенствования и добиваться их, преодолевая разнообразные препятствия.

Что же такое самовоспитание? Это процесс формирования личности, сознательная и целенаправленная работа по формированию и совершенствованию у себя положительных качеств и устранению отрицательных.

Самовоспитание — планомерная работа над собой, направленная на изменение своей личности в соответствии с сознательно поставленными целями, сложившимися идеалами и убеждениями.

Самовоспитание предполагает определенный уровень развития личности, самосознания, способности к самоанализу при сознательном сопоставлении своих поступков с поступками других людей. Отношение человека к своим потенциальным возможностям, правильность самооценки, умение видеть свои недостатки являются предпосылками организации самовоспитания.

Упражнение «Автопортрет». Педагог раздает родителям бланки и предлагает заполнить таблицу 1.

Таблица 1

Я-реальное	Я-идеальное
<p><i>Представление о том, кто вы есть на самом деле.</i></p> <p>Какие качества вы больше всего цените в себе? Какой вы человек? Какой вы родитель? Какие свои качества как родителя вы цените больше всего? Чем гордитесь?</p>	<p><i>Представление о том, каким вы хотели бы быть.</i></p> <p>Существует ли человек, на которого вы хотели бы быть похожи? Что вы хотели бы изменить в себе?</p>

Я-реальное — это внешность, поступки, способности, качества, мысли, чувства, ценности, мечты, осознаваемые человеком. Я-идеальное — это представления о внешности, способностях, качествах, которые хотелось бы иметь и которые привлекают в других людях.

Затем педагог предлагает участникам нарисовать два рисунка: образ себя, я-реальное (то, что ассоциируется с самим собой, — это может быть все что угодно: человек, предмет, растение, животное), и я-идеальное (то, что ассоциируется с идеальным человеком или образом себя). После выполнения задания родители по очереди показывают свои рисунки, а остальные участники занятия делятся своими

ассоциациями от рисунка: «Когда я смотрю на этот рисунок, я чувствую...»

Педагог инициирует обсуждение, задавая вопросы авторам рисунков:

— Совпадают ли я-реальное и я-идеальное на рисунке?

— Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали я-идеальное или я-реальное?

— Чем отличается идеальный образ от реального?

— Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы приблизиться к образу идеального «я»?

Педагог сообщает:

— Чем более ценным для личности является идеал самого себя, тем сильнее мотивация, связанная с его реализацией. Наше идеальное «я» становится целью работы над собой и основой для самовоспитания.

Все ли старшеклассники занимаются самовоспитанием? К сожалению, нет. Но многие так или иначе задумываются над необходимостью самосовершенствования, предпринимают те или иные попытки работать над собой. Чаще всего это делают учащиеся с хорошо развитой силой воли, умеющие заставить себя упорно тренироваться и преодолевать свои недостатки или вырабатывать те качества, которых у них не хватает.

Наиболее благоприятным периодом развития потребности в самовоспитании является ранний юношеский возраст. «Какой я? Каким я хочу быть?» — задают себе вопросы старшеклассники. Чтобы ответить на них, нужно хорошо знать самого себя, правильно себя оценивать.

Самооценка — это субъективная оценка индивидом самого себя; оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств. В основе самооценки лежит самосознание, знание о себе, отношение к этому знанию и, как результат, отношение к себе.

— Предлагаю вам ответить на вопросы теста и определить уровень самооценки своих детей.

ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ СТАРШЕКЛАССНИКА (адаптация опросника С. В. Ковалева)

Инструкция: оцените в баллах (4 — очень часто, 3 — часто, 2 — иногда, 1 — редко, 0 — никогда), насколько данные утверждения соответствуют описанию вашего ребенка.

Утверждения

1. Моему ребенку хочется, чтобы друзья подбадривали его.
2. Он постоянно чувствует свою ответственность за учебу.
3. Мой ребенок беспокоится о своем будущем.
4. Он считает, что многие его ненавидят.
5. Ребенок думает, что обладает меньшей инициативой, чем другие.
6. Он беспокоится за свое психическое состояние.
7. Он боится выглядеть глупцом.
8. Мой ребенок считает, что внешний вид других куда лучше, чем его.
9. Он боится выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Он часто допускает ошибки.
11. Ребенок считает, что не умеет как следует говорить с людьми.
12. Он думает, что ему не хватает уверенности в себе.
13. Ему хотелось бы, чтобы его действия одобрялись другими чаще.
14. Он считает, что слишком скромн.
15. Мой ребенок думает, что его жизнь бесполезна.
16. Он считает, что многие неправильного мнения о нем.
17. Он думает, что ему не с кем поделиться своими мыслями.
18. Ребенок считает, что окружающие ждут от него многого.
19. Он думает, что люди не особенно интересуются его достижениями.
20. Мой ребенок слегка смущается.
21. Он чувствует, что многие не понимают его.
22. Он не чувствует себя в безопасности.
23. Ребенок часто понапрасну волнуется.
24. Он чувствует себя неловко, когда входит в комнату, где уже сидят люди.
25. Он чувствует себя скованным.
26. Ребенок чувствует, что о нем говорят за его спиной.

27. Он уверен, что многие почти всё принимают легче, чем он.
28. Ему кажется, что с ним должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Его волнует мысль о том, как окружающие относятся к нему.
30. Ему жаль, что он не так общителен.
31. В спорах мой ребенок высказывается только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Он думает о том, чего ждут от него другие.

Обработка результатов

Проводится суммирование баллов по всем утверждениям.

Интерпретация результатов

- Менее 25 баллов. Для вашего ребенка характерна завышенная самооценка, отсутствие сомнений в собственной правоте.

- 26—45 баллов. У вашего ребенка адекватная самооценка, при которой старшеклассник в целом правильно оценивает себя, но внимателен к критике и замечаниям, может иногда испытывать сомнения.

- 46—128 баллов. У вашего ребенка заниженная самооценка, которая выражается в застенчивости, подверженности чужому мнению.

Самолюбивый старшеклассник с чрезмерно завышенной самооценкой вызывает оправданное неприятие у сверстников и старших. Таких не любят и стараются отрезвить жесткими шутками и отстраненным отношением.

Адекватная самооценка показывает объективное отношение ребенка к самому себе. Он распознает свои ошибки и неудачи как ситуативные, а не хронические. Умеет критически их оценивать и делать выводы. Успехи воспринимаются им как результат упорного труда и стараний, повышают стремление к новым целям.

Если ребенок себя недооценивает, то ему трудно проявить свои достоинства. Он не инициативен, пассивен, заранее настроен на неудачу.

Вопрос для обсуждения:

— Как помочь ребенку скорректировать свою самооценку?

Лучше всего ребенок учится на примере близких. Адекватное отношение к критике и оценка собственных достижений родителями дает старшекласснику правильную модель поведения. Коррекция самооценки — кропотливый и длительный процесс, но его результаты важны для становления полноценной личности.

Становление личности в юношеском возрасте включает в себя становление относительно устойчивого образа «я», то есть целостного представления о самом себе. Образ «я» (или я-концепция) включает:

- 1) реальное «я» (представление о том, каков я сейчас);
- 2) идеальное «я» (представление о том, каким я вижу себя);
- 3) динамическое «я» (представление о том, каким я намерен стать);
- 4) фантастическое «я» (каким я хотел бы стать, если бы это оказалось возможным).

Я-концепция не сводится к простому осознанию своих качеств. Вопрос «Кто я такой?» подразумевает не столько самописание, сколько самоопределение: «Кем я могу и должен стать? Каковы мои возможности и перспективы? Что я сделал и что еще могу сделать в жизни?» (рис. 1).

Я-концепция — целостный образ собственного «я»



Рис. 1. Структура я-концепции

Потребность в самоопределении побуждает старшеклассника систематизировать и обобщать знания о себе. Юноши и девушки стремятся глубже разобраться в своем характере и своих чувствах, действиях и поступках, правильно оценивать свои особенности. Познание самого себя позволяет организовать процесс самовоспитания.

Однако в процессе самовоспитания старшеклассники сталкиваются с большими трудностями, так как этому возрасту свойственны серьезные *противоречия*. Наиболее типичные из них:

1. Стремление проявлять волевые усилия в самовоспитании и в то же время не всегда положительное отношение к конкретным приемам самовоспитания, которые рекомендуют взрослые.

2. Чуткость, восприимчивость к нравственной оценке своей личности со стороны близких людей и стремление показать равнодушие к этой оценке, действовать по-своему («Подумаешь, дают советы, я и сам знаю, как мне жить»).

3. Стремление к идеалу и принципиальность в больших, ответственных делах и отход от нравственных идеалов поведения в малом, незначительном.

4. Желание формировать стойкость, выдержку, самообладание и в то же время проявление детской непосредственности, импульсивности в поведении, речи, тенденция к преувеличению собственного горя, незначительной неприятности.

Несмотря на то что старшеклассники более ответственно и планомерно, чем подростки, занимаются самовоспитанием, они всё же нуждаются в помощи со стороны взрослых, которые подскажут, на что следует обратить внимание при самовоспитании, как лучше его организовать.

Активная деятельность — основное условие формирования личности и ее качеств. Побуждением к самовоспитанию должно быть, с одной стороны, чувство самокритичности, неудовлетворенности собой, стремления к новому. Но с другой — необходима вера в себя и в помощь других людей, например членов семьи.

Мотивы самовоспитания могут быть различны:

- жизненные устремления, амбиции, притязания;
- потребность адаптироваться в социуме, действовать в соответствии с социальными нормами группы, требованиями общественной морали;
- выполнение индивидуальных обязательств, взятых на себя;
- понимание необходимости и важности преодоления жизненных, социальных и коммуникативных трудностей;
- следование положительному примеру, идеалу;
- стремление самоутвердиться в группе сверстников или повысить свой социальный статус [63].

Вопрос для обсуждения:

— Часто взрослые озабочены отсутствием силы воли у старшеклассников. Можно ли говорить о слабости воли старшеклассника?

По мнению Л. С. Выготского, не существует слабости воли, есть слабость целей [10]. Нет целей — нет и желания преодолевать лень. Есть цель — появляется и воля.

Родители могут помочь старшекласснику:

- определять цели, соответствующие задачам самовоспитания;
- самостоятельно формулировать и представлять себе цель;
- выбирать одну цель из нескольких;
- определять последовательность перспективных целей: ближних, средних и дальних;
- ставить цели с учетом уровня достижений;
- выбирать средства и способы реализации целей;
- определять препятствия на пути к достижению цели;
- ставить нестандартные цели (творчество).

Все эти умения ставить цели являются одним из волевых компонентов мотивационной сферы старшеклассника. Сознательная постановка целей способствует развитию произвольности поведения.

Направления, в которых реализуется процесс самовоспитания, могут быть различны:

1) по направленности на сферы деятельности: интеллектуальное, этическое, эстетическое, духовное, социальное, патриотическое, трудовое, профессиональное, экологическое, физическое, сексуальное и др.;

2) по направленности на качества личности: воспитание силы воли, характера, самостоятельности, выносливости, активности, смелости и др.;

3) по направленности на область саморазвития: воспитание способности к самоутверждению, самообразованию, самоопределению, самоактуализации.

Наиболее обобщенно можно выделить четыре основных направления самовоспитания старшеклассников: интеллектуальное, эстетическое, физическое, социальное.

Интеллектуальное самовоспитание — целенаправленный, управляемый самим учащимся процесс развития интеллектуальных качеств и умственных способностей, который всегда связан с образованием и самообразованием личности.

Интеллектуальное самовоспитание осуществляется, если учащийся:

- стремится систематически повышать уровень своих знаний, самостоятельно занимается в интересующей его области;
- совершенствует свои умственные силы и способности, развивает у себя память, внимание, мышление, речь;
- овладевает культурой умственного труда, умениями и навыками рациональной учебной работы.

Объектом ***эстетического самовоспитания*** выступают эстетическая культура человека, включающая знания об искусстве, эстетические представления, вкусы, кругозор, умение видеть и понимать прекрасное в обществе, природе, человеческих отношениях, результатах труда, а также эстетические умения и навыки. Это означает, что важно воспитывать в себе не столько умение ценить прекрасное, сколько способность создавать красоту.

Под *физическим самовоспитанием* понимается процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности, здорового образа жизни.

Социальное самовоспитание — процесс выработки в себе социально значимых качеств личности, способствующих, с одной стороны, адекватной адаптации в социуме, интериоризации социальных норм и требований, формированию системы социальных ценностей, с другой — утверждению себя как самостоятельного, относительно автономного и независимого субъекта деятельности и общения, презентации себя как яркой индивидуальности, обладающей уникальным набором свойств и качеств.

Как же помочь ребенку в организации самовоспитания?

Если представить процесс самовоспитания в целом, то в его структуре можно выделить следующие *компоненты*:

- критический анализ, оценка своих недостатков и постановка конкретной цели самовоспитания;
- разработка программы самовоспитания;
- определение его методов;
- непосредственная работа личности над собой;
- самоконтроль.

Самовоспитание начинается с того момента, когда человек твердо определил, что он будет делать (цель) и каким хочет стать, чтобы достигнуть цели (идеал, образ самого себя в будущем). При этом он должен знать, каким он является в настоящий момент.

Для управления собой необходима информация, которую юноша пытается искать в своем внутреннем мире. Размышляя, он начинает понимать, что у каждого человека должна быть своя цель в жизни. Для того чтобы ее достичь, нужно улучшать себя, развивать в себе хорошие положительные качества. Четкая дифференцированная самооценка предполагает четкое осознание и выделение тех областей, в которых могут быть достигнуты высокие результаты, и тех, в которых

человек не может претендовать на них; выделение своих сильных и слабых сторон.

Процесс самовоспитания лучше начинать с простых, реальных, достижимых целей, например: не употреблять бранные слова, не перебивать собеседника, держать свое слово, делать уроки самостоятельно и т. д. По мере приобретения опыта самовоспитания цели должны усложняться, совершенствоваться и становиться более долговременными.

Для того чтобы помочь старшекласснику в организации самовоспитания, родители могут провести *подготовительную работу*:

- убедить ребенка в необходимости самовоспитания, объяснить ему, что для преодоления жизненных трудностей нужны сильные воля и характер;
- доказать на примерах, что воля и характер не даны от природы, что они формируются в процессе воспитания и самовоспитания и эта неустанная работа над собой приносит поразительные результаты;
- помочь составить перечень тех качеств, которые нужно в себе укрепить и развить, и тех, которые необходимо подавить, преодолеть.

Для эффективного выполнения задач самовоспитания родители могут помочь ребенку составить жизненный план с учетом внешних требований и его собственных возможностей, определить реальные цели и задачи, методы самовоспитания на большие и короткие отрезки времени, установить поэтапную отчетность, самоконтроль и оценку эффективности достижения цели.

К примеру, личный план физического самовоспитания может иметь следующие задачи: укрепление здоровья, закаливание организма, соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, развитие координационных способностей, воспитание силы воли, выработка настойчивости, воспитание выносливости и упорства, улучшение физического развития, физической подготовленности и привлекательности.

Существуют следующие *приемы* самовоспитания.

Самовнушение. Восточная пословица гласит: «Кто скажет себе “Сломай препятствие” — ломает его. Но кто остановится в нерешительности — тому придется отступить». Внушить что-то себе — значит поверить в это. Когда веришь, легче добиваться поставленной цели.

Самообязательство. С юных лет надо учиться быть верным слову. «Верность слову — твоя личная честь», — говорил В. А. Сухомлинский. Нужно помнить об этом и стараться всегда выполнять все свои обещания, пусть даже и незначительные. Прежде чем давать обещание, следует подумать, возможно ли его выполнить. В противном случае легко прослыть обманщиком.

Самоободрение. Иногда очень полезно самому себе подсказать: «Я должен сделать это, я смогу». Нужно помнить, что безнадежных ситуаций не бывает, быть оптимистом!

Самопринуждение (самоприказ). В. Леви считает, что самопринуждение развивает волю, как физический труд — мышцы. «Сказано — сделано!» — этому правилу нужно следовать ежедневно. По телевизору показывают интересный фильм, а надо решать задачи. Следует заставить себя выключить манящий экран — и одержать победу над собой. Психологи утверждают, что стоит научиться приказывать самому себе, и начнет вырабатываться привычка быстро, даже с удовольствием выполнять собственные команды.

Самокритика. Нужно внимательно всматриваться в себя, отмечать свои достоинства и недостатки. Первое — для совершенствования. Второе — для устранения. Следует самокритично относиться к своим слабостям или плохим привычкам, стараться их преодолеть. Одновременно нужно уметь радоваться своим положительным качествам, совершенствовать и приумножать их.

Самоконтроль. В одном из философских трактатов есть такие мудрые слова: «В конце концов каждый остается один;

вот тут-то и важно, кто этот один». Нужно стараться всегда следить за самим собой, своими поступками и действиями, даже когда остаешься один. Следует постоянно подводить итоги каждого прожитого дня. Для этого лучше всего перед сном (пусть это станет привычкой!) придирчиво просмотреть свой план и проверить, что успел выполнить, а что — нет, проанализировать причины неудач и постараться преодолеть их.

В процессе самовоспитания важно периодически подводить итоги работы, оценивать достигнутые результаты. Каждая оценка (и положительная, и отрицательная) должна способствовать дальнейшей работе над собой и сочетаться с указанием возможностей достижения новых положительных результатов с помощью, обеспечивающей продвижение ребенка, которое в свою очередь вселяет удовлетворение и уверенность в своих силах. Отмечайте достижение даже маленьких положительных результатов: оно имеет большое значение для интенсификации работы над собой.

Самовоспитание имеет начало, но не имеет конца. Совершенствовать свои духовные и физические качества нужно всю жизнь.

Берегите себя и своих детей, помогайте им в самовоспитании — и все у них получится!

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Древо знаний».

Педагог рисует на доске ствол дерева с множеством веток. Задача участников — помочь дереву покрыться листвой. Для этого им нужно вспомнить полученные на занятии знания, сделанные выводы, записать их на клейких стикерах-«листочках» и приклеить на дерево.

КАК ПОМОЧЬ СТАРШЕКЛАССНИКУ ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

(Семинар-практикум)

Цель: формирование у родителей понимания важности воспитания у ребенка уверенности в себе.

Задачи:

- обсудить с родителями проблему влияния неуверенности в себе на учебные успехи старшеклассника;
- способствовать формированию у родителей желания помочь ребенку в преодолении застенчивости и неуверенности.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Проблема развития у старшеклассников уверенности в себе сегодня очень актуальна. Юноши и девушки часто не верят в свои силы. А это значит, что они не могут добиваться целей, уверенно заявлять о себе, комфортно чувствовать себя в обществе. Сегодня мы поговорим о том, откуда берется неуверенность, как с ней правильно работать, чтобы помочь ребенку, как развить уверенность в себе у юношей и девушек.

Уверенность — это убежденность и вера в свои силы. Она способствует формированию чувства защищенности. Уверенный в себе человек уважает других людей, проявляет творчество, готов пробовать новое, легко заводит друзей, несет ответственность за свои поступки.

Исследования показывают, что в последние годы учащиеся все чаще испытывают неуверенность в себе, тревогу по поводу того, что не могут достичь целей, не соответствующих личным возможностям, и оценивают себя по завышенным требованиям, часто необоснованным и труднодостижимым, навязанным средствами массовой информации или окружением сверстников.

Такие дети чувствуют себя неуютно в учреждении образования, в общении со сверстниками и педагогами. Они могут знать учебный материал, но боятся поднять руку, ответить

перед классом, бояться сделать ошибку. Часто у педагогов, которые работают с такими учащимися, складывается впечатление, что у них низкий интеллектуальный потенциал, узкий кругозор, неразвитые учебные умения. Ребенок же, тонко чувствующий отношение педагога к себе, становится еще более замкнутым, закрытым, перестает общаться со сверстниками. Постепенно такое положение вещей формирует его низкий статус в коллективе.

Такого ребенка и в учреждении образования, и дома постоянно беспокоят негативные мысли: «Никто не хочет со мной общаться», «Я — неудачник», «Остальные ребята выглядят такими счастливыми», «Со мной что-то не так».

В жизни любого человека бывают победы и поражения. Не всегда получается все сделать правильно. И это нормально. Но когда инициатива ребенка пресекается, ему не дают возможности совершать ошибку, постоянно исправляют или любой промах представляется катастрофой, ребенку становится просто страшно что-то пробовать. Появляются вопросы: «Смогу ли я? Получится ли у меня? А что, если нет? Я же не знаю, как это делать...» Как следствие — неуверенность в своих силах, страх совершить ошибку, боязнь пробовать новое.

Вопрос для обсуждения:

— Как можно понять, что ребенок не уверен в себе?

Ребенок, который не уверен в себе:

- не заканчивает свои дела до конца;
- постоянно жалуется и винит во всех своих ошибках других людей;
- становится агрессивным, грубым или, наоборот, замкнутым;
- проявляет раздражение к мелким деталям;
- подражает другим;
- тяжело находит общий язык со сверстниками;
- испытывает сложности при начинании новых дел;
- очень боится совершить ошибку.

Важно вовремя увидеть, что ребенок не уверен в себе. Если не обратить на это внимания, он может лишиться многих возможностей, таких как раскрытие творческого потенциала, способности принимать собственные решения и даже стать счастливым человеком.

Вопрос для обсуждения:

— Могут ли родители помочь своему ребенку обрести, развить и укрепить уверенность в себе?

Уверенность в себе является важным ключом к достижению успеха в жизни. Уверенность в себе — это то, что чувствует человек, воспринимая самого себя, это его положительная оценка своих способностей и возможностей.

Уверенность в себе влияет на то, как человек действует публично, на людях. Также она четко отражает поступки и поведение человека. Здоровое чувство уверенности в себе играет важную роль в формировании личности. Положительное развитие чувства уверенности в себе напрямую влияет на степень счастья человека.

Педагог задает вопрос:

— Почему старшекласснику необходима уверенность в себе?

Уверенность в себе дает возможность смело сталкиваться со всеми проблемами и неопределенностями жизни, а также лучше преодолевать все разочарования, взлеты и падения.

Взаимоотношения, эмоции, давление сверстников, конкуренция и завышенные ожидания могут серьезно поколебать у ребенка уверенность в себе. Позитивная самооценка помогает ему добиваться своих стремлений и целей в жизни.

Чувство собственного достоинства способствует ребенку наладить взаимоотношения с другими, стать счастливым и внутренне сильным человеком.

Педагог предлагает родителям ознакомиться с играми и упражнениями для развития самооценки у ребенка, которые помогут преодолеть неуверенность в себе.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Педагог задает вопросы:

— Любит ли себя ваш ребенок? Гордится ли он своими достижениями или только стыдится своих недостатков? Это простое упражнение поможет вам найти ответы на данные вопросы. Вам понадобятся лист бумаги, фломастеры. Как выполнять?

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите имя ребенка или наклейте его фотографию. Затем попросите ребенка написать вдоль лучей все его достоинства, все хорошее, что он о себе знает. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Полученный коллаж разместите в комнате ребенка. Это усилит его положительное самовосприятие.

Данное упражнение поможет вашему ребенку научиться принимать себя и находить в себе положительные качества.

Упражнение «Мои сильные стороны». Направлено не только на определение ребенком своих сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно.

Педагог сообщает:

— У каждого из нас есть сильные стороны: то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту.

Предложите ребенку сформулировать свои сильные стороны, не умаляя своих достоинств. Он также может отметить те положительные качества, которые ему не свойственны, но которые он хотел бы выработать в себе.

Упражнение «Я справился». Способствует формированию чувства самоуважения. Одним из важных источников самоуважения является осознание того, что получилось преодолеть трудности, выполнить очень сложную задачу. Для

детей большое значение имеет возможность представлять окружающим свои большие и маленькие успехи и получать подтверждение, что они сделали нечто важное. Их собственная система оценок нестабильна, поэтому ее укрепляют положительные эмоции, пережитые вместе со значимыми для них людьми.

Педагог задает вопрос:

— Удавалось ли вашему ребенку когда-нибудь делать что-то, что было для него очень сложным?

Задача была непростой, но он все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что он сделал что-то очень важное для себя, но он сам был горд и доволен тем, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной задачей. Попросите своего ребенка вспомнить пару таких случаев из его личного опыта и нарисовать их. Также он может нарисовать себя во время выполнения этого сложного дела.

Упражнение «Я боюсь, но...». Страх способен помешать человеку заниматься чем-либо. Данное упражнение поможет ребенку встретиться лицом к лицу со своими страхами. Вам понадобятся бумага и ручка. Как выполнять?

1. Попросите ребенка перечислить на бумаге свои страхи. Например, он может бояться ходить в бассейн из-за лишнего веса, выступать перед публикой или пригласить кого-то на свидание. Предложения должны иметь такой вид: «Я боюсь ходить в бассейн, потому что...», «Я боюсь выступать перед людьми, потому что...».

2. Предложите ребенку представить, как он делает то, чего боится. Например, как записывается в бассейн или выступает перед публикой.

3. Формируйте у ребенка привычку: каждый раз записывая свои страхи, он должен написать возможные результаты, если попробует это сделать. Вместе с негативными последствиями он должен написать фразы, например: «Даже если я буду сильно волноваться, выступая публично, ничего страшного не произойдет». Это облегчит страхи ребенка.

Упражнение «Мои жизненные достижения». Педагог обращается к родителям:

— Эффективный способ повысить самооценку ребенка — напомнить ему о его успехах. Вам понадобятся лист бумаги и ручка. Как выполнять?

1. Дайте ребенку бумагу и ручку.

2. Попросите ребенка написать на листе бумаги его жизненные достижения. Оставьте внизу место, чтобы можно было продолжить этот список.

3. Чтобы напомнить ребенку о том, что он обладает большим потенциалом, предложите ему каждый день перед сном рассказывать о своих достижениях. Ежедневное перечисление достижений напоминает ребенку о том, что он способен на большее, и развивает его уверенность в себе.

Педагог сообщает:

— В эмоциональном благополучии юношей и девушек ключевую роль играет самовосприятие. Если ребенок видит себя в позитивном ключе, то у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и преуспеть в учебе, что в свою очередь сделает его еще более уверенным и счастливым.

Улучшить самовосприятие ребенка помогут следующие *рекомендации*.

Занятия спортом. Юношам и девушкам важно регулярно заниматься физическими упражнениями, особенно с учетом того, что они много времени сидят в интернете. Исследования показывают, что физическая активность сама по себе улучшает самовосприятие. Кроме того, важны условия, в которых проходят занятия спортом. Юноши и девушки, которые занимаются под руководством тренера в спортивном зале, демонстрируют более заметное улучшение самовосприятия, чем те, кто занимается самостоятельно дома.

В юношеском возрасте большое внимание уделяется собственной привлекательности и спортивной форме. Регулярные занятия спортом убивают сразу двух зайцев: улучшают фигуру и психологическое состояние. Выбираясь из дома

и занимаясь физической активностью, дети чувствуют себя более сильными, здоровыми и способными.

Фокус на самосострадании. Фокус на самооценке заставляет старшеклассников постоянно спрашивать себя: «Чего я добился?», «Достаточно ли я хорош?», «Как я выгляжу на фоне других?». Психологи советуют прекратить осуждать себя и сконцентрироваться на самосострадании, то есть относиться к себе с добротой и принятием.

Самосострадание является здоровой альтернативой бесконечной гонке за результатами, от которой зависит самооценка. Исследования показывают, что старшеклассники с более высоким уровнем самосострадания демонстрируют более высокий уровень благополучия. Они принимают свои недостатки и понимают, что их проблемы и трудности точно такие же, как и у других людей. Такие дети относятся к себе по-доброму и в трудной ситуации поддерживают себя как лучшего друга.

Запрет на сравнение с другими. Юноши и девушки очень остро воспринимают различия между собой и другими сверстниками. Социальные сети усугубляют эту проблему. Исследования устанавливают связь между социальными сетями и депрессией, тревогой, одиночеством и страхом что-то упустить в среде сверстников. Дети расстраиваются, когда их посты не набирают столько же лайков, сколько публикации друзей, и чувствуют себя в изоляции, когда видят фотографии, на которых одноклассники веселятся без них.

Также социальному сравнению способствует обстановка в учреждении образования: публичное выставление оценок, навешивание ярлыков и отношение учителей в зависимости от академической успеваемости. Все это нарушает естественный процесс обучения, мешает детям экспериментировать.

Чтобы снизить социальное давление в учреждении образования, нужно фокусироваться на индивидуальном развитии и прогрессе ребенка, признавать его пусть даже маленькие успехи.

Опора на сильные стороны. Обращайте внимание на таланты и интересы ребенка, помогайте ему развивать свои сильные стороны. Возможно, ему не дается спорт, но он загорается во время работы над школьным научным проектом или поражает вас своими сочинениями.

Исследования показывают, что чувство собственной ценности зависит от восьми сфер: физических и академических способностей, поведенческих навыков, социального принятия, близкой дружбы, романтической притягательности, удовлетворения от работы и физической привлекательности. Разговаривайте со своими детьми, выясняйте, каковы их личные ценности и приоритеты. Вовлекайте в те виды деятельности, которые помогут развить их таланты. Подчеркивайте и поощряйте способности и интересы — так вы поможете детям чувствовать себя более уверенными и вдохновленными.

Родители играют важную роль в развитии у ребенка уверенности в себе. Поддержка родителей способна в долгосрочной перспективе помочь ему сформировать собственную личность. Следует помнить о том, что:

- больше всего на ребенка влияют ваши действия и слова;
- то, как вы относитесь к нему, и то, как вы учите его относиться к самому себе, непосредственно влияет на уровень его уверенности в себе;
- то, как вы относитесь к ребенку, устанавливает критерии отношения к нему других людей.

Юношеский возраст — период развития человека, предшествующий зрелости. И родители способны помочь своему ребенку в прохождении этого важного периода жизни.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК РАЗВИТЬ У РЕБЕНКА УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»

- **Демонстрируйте уважение к ребенку.** Не забывайте, что перед вами уже практически взрослый человек и он заслуживает уважения. Обращаясь к ребенку, всегда проявляйте уважение. Не позволяйте себе высокомерный или презрительный тон.

Всегда относитесь с уважением к проблемам и страхам ребенка. Никогда не относитесь к его переживаниям и опасениям, как к детскому беспокойству.

- **Часто хвалите ребенка.** Будьте щедры на искренние комплименты. Если вы хвалите ребенка за то, что он сделал что-то хорошее, это поднимает его уверенность в себе до небес и воодушевляет в следующий раз поступать еще лучше.

Всегда выражайте свое положительное отношение и давайте ребенку понять, как хорошо, что он у вас есть, и как сильно вы им гордитесь.

- **Избегайте критики.** Старайтесь избегать критики ребенка, насколько это возможно. Критика может нанести вред его самооценке. Если вы не одобряете или вам не нравится то, во что вовлекается ваш ребенок, найдите время сесть и поговорить с ним об этом.

Дети часто принимают критику как насмешку или попытку пристыдить их. Но в случае если критика неизбежна, постарайтесь внимательно следить за своим тоном.

- **Поощряйте интересы ребенка.** Ребенку необходимо какое-то хобби. Поощряйте его участие в различных видах деятельности, внеклассных мероприятиях. Ребенку важно преуспевать в том, что он любит. Это прекрасная возможность узнать, что такое успех, победа, неудача, проблемы. Различные виды деятельности добавляют ребенку уверенности в собственных силах.

Внеклассные мероприятия развивают позитивный командный дух и помогают научиться совместной работе для достижения общей цели.

- **Поддерживайте дружбу ребенка.** Вы не сможете контролировать, назначать и выбирать друзей для своего ребенка. Лучше научите его уважению и принятию.

Взаимопонимание и уважение важны в любых взаимоотношениях. Научите ребенка ценить своих друзей.

Круг друзей вашего ребенка также влияет на его уверенность в себе. Расскажите ему о разнице между хорошими друзьями и плохими.

- **Объясните ребенку, что внешность не имеет большого значения.** Большинство старшеклассников попадают под давление сверстников. Для них внешний вид очень важен. Они жаждут выглядеть как модели и знаменитости, и когда не могут достичь

желаемого и обрести яркую, впечатляющую и незабываемую внешность, их чувство уверенности в себе стремительно падает. Важно объяснить ребенку, что внешность большого значения не имеет. Что действительно важно, так это хорошие манеры, гигиена, ясный и здоровый ум и тело.

- **Сосредоточивайтесь на сильных сторонах ребенка.** Научите ребенка фокусироваться на своих сильных качествах. Никогда не сравнивайте его со сверстниками, друзьями, братьями и сестрами.

Ваш ребенок должен осознать, что у каждого человека есть свои сильные стороны, сравнение способствует лишь соперничеству и не приносит пользы. Ему также следует понять, что конкурировать необходимо только с самим собой и прекрасный способ улучшить собственные результаты — сосредоточиться на своих сильных сторонах.

- **Учите ребенка быть сильным.** Помогите ему выработать определенный иммунитет по отношению к поддразниванию или обзыванию сверстников или других людей.

Хорошее правило жизни гласит: «Стойко переноси испытания и свои переживания скрывай за приветливой улыбкой». Ребенок должен научиться терпеть негативные эмоции до определенной степени, не теряя хладнокровия. Он должен знать, что словесное издевательство не ранит и никоим образом не должно влиять на его уверенность в себе.

- **Обращайтесь за профессиональной помощью.** Если ваш ребенок страдает от серьезного недостатка уверенности в себе и это начинает влиять на его академическую успеваемость и/или социальную жизнь, вам может понадобиться помощь из внешних источников.

Первоначально можно попробовать найти способы решения проблемы на семейном совете с родственниками.

Если это не помогает, то лучше обратиться за профессиональной помощью, которая выявит реальную причину неуверенности в себе и поможет ребенку избавиться от низкой самооценки.

- **Поддерживайте ребенка.** Даже простые, обыденные жесты и слова могут укрепить уверенность вашего ребенка в себе. Он должен понимать, что в любую минуту вы готовы прийти ему на помощь, несмотря ни на что.

Ваша поддержка может действовать как катализатор уверенности в себе вашего ребенка.

Зная, что у него есть поддержка и он может положиться на вас, рассчитывать на вашу помощь, ребенок будет преодолевать жизненные трудности с большей силой и уверенностью в себе. Старайтесь вежливо и учтиво справляться с любыми трудностями в воспитании ребенка. Помните, что проблемы и тревоги — это часть процесса взросления. Просто наберитесь терпения и помогите своему ребенку стать уверенным в себе человеком.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Делать — не делать».

Родителям необходимо заполнить таблицу 2.

Таблица 2

Начать делать	
Делать больше	
Делать по-другому	
Прекратить делать вовсе	

Задание выполняется индивидуально, затем проводится обсуждение. Это помогает участникам актуализировать пройденный материал, а педагогу — определить наиболее запомнившиеся блоки.

УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТАРШЕКЛАСНИКОВ



Социальная ситуация развития личности в ранней юности характеризуется значительным своеобразием, обусловленным тем, что старшеклассники стоят на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Перед ними стоит задача выбора дальнейшего жизненного пути, определения своего места в жизни. Происходит формирование мировоззрения, жизненных планов, мотивов, ценностных ориентаций, стремлений и намерений. Юноши и девушки решают два основных вопроса: «Кем быть?» и «Каким быть?». Для них эти вопросы тесно связаны между собой.

В возрасте ранней юности в жизненном самоопределении доминирует *профессиональное самоопределение*, которое связано с потребностями и интересами старшеклассника. В процессе самоопределения он анализирует свои мотивы, потребности и интересы и соотносит их с возможной в будущем профессиональной деятельностью.

Личностное и профессиональное самоопределение накладывает заметный отпечаток на отношение к учреждению образования и учебе. Выбор профессии существенно влияет на формирование учебных интересов и предпочтений одних учебных предметов другим. Как правило, старшеклассники глубже интересуются и обстоятельнее изучают предметы, непосредственно связанные с будущей профессией. Направленность на будущее существенно определяет отношение учащегося к разным учебным предметам. Оно становится избирательным.

В юношеском возрасте изменяются мотивы, связанные с учебной деятельностью. Если в подростковом возрасте преобладали мотивы: получить высокую оценку, выполнить требования родителей и учителей, интерес к содержанию учебного предмета, то в возрасте ранней юности с возрастанием избирательного отношения к учебным предметам усиливаются мотивы: подготовка к экзаменам, прохождение тестирования, обеспечение высокого среднего балла аттестата. Происходит упорядочивание системы потребностей и стремлений на основе образовательно-профессионального выбора.

По мнению Л. С. Выготского, выбор профессии — это не только выбор той или иной профессиональной деятельности, но и выбор жизненной дороги, поиск своего места в обществе. Он предполагает умение анализировать свои возможности, склонности, знания, способность принимать решения и действовать на основе сознательно принятого намерения (то есть мотивационной установки), отнесенного к сравнительно далекому будущему [10].

Выбор профессии может происходить осознанно, а также под влиянием родителей, в результате подражания друзьям или случайно возникшего интереса. В этом случае выбор может быть не связанным с мотивацией учения.

Высокое место в мотивационной структуре занимают такие широкие социальные мотивы, как стремление стать полноценным членом общества, приносить пользу людям, убежденность в практической значимости науки для общества.

Сохраняют свою силу и мотивы, лежащие в самой учебной деятельности, интерес к содержанию и процессу учения. Наряду с интересом к фактам, что характерно и для подросткового возраста, у старшеклассника проявляется интерес к теоретическим проблемам, методам научного исследования и самостоятельной поисковой деятельности по решению сложных задач.

Такая познавательная мотивация может распространяться на все предметы, цикл каких-либо предметов или отдельный предмет. Избирательность познавательных интересов старшеклассников очень часто связана с жизненными планами, профессиональными намерениями, которые в свою очередь способствуют формированию учебных интересов, изменяют отношение к учебной деятельности.

Таким образом, для мотивационной сферы старшеклассников характерно сочетание и взаимопроникновение широких социальных и познавательных мотивов, заключенных в самом учебном процессе. В старшем школьном возрасте на первый план выдвигается произвольная мотивация, то есть все чаще учащийся руководствуется сознательно поставленной целью, своими намерениями.

Старшеклассники лучше осознают свое отношение к учению, причины, побуждающие их учиться. В связи с высоким уровнем самокритичности юноши и девушки, анализируя условия, которые мешают учиться, указывают на проявление у них таких отрицательных черт характера, как лень, безволие, неусидчивость, неумение организовать свое время и самоконтроль, настроение. Большинство учащихся свое отношение к учению связывают с присущими им индивидуальными психическими особенностями. Такая самокритичность старшеклассников является предпосылкой потребности в самообразовании, стремления изменить свои черты характера и интеллектуальные возможности.

Успешная работа по самообразованию и самосовершенствованию тесно связана с уровнем самооценки юношей и девушек. Отличительная особенность зрелой личности — наличие дифференцированной самооценки. Она предполагает сравнительно четкое осознание и выделение тех областей, в которых могут быть достигнуты высокие результаты, и тех, в которых человек не может претендовать на высокие результаты, четкое выделение своих сильных и слабых сторон.

Степень адекватности самооценки учебных способностей старшеклассников в значительной степени влияет на мотивацию учения. У учащихся с адекватной самооценкой чаще наблюдается высокий уровень развития познавательных интересов и положительная мотивация к учению. Учащиеся с неадекватной самооценкой учебных способностей (как заниженной, так и завышенной) часто допускают ошибки в своих выводах о степени трудности и путях достижения успеха в обучении, что приводит к снижению мотивации и активности в обучении.

Мотивы, связанные со стремлением посредством хороших отметок завоевать определенное положение в классе, типичные для подростков, в старших классах отходят на второй план. Хотя отметка как показатель оценки знаний для старшеклассника по-прежнему важна, поскольку важен в перспективе средний балл аттестата, основным стимулом учебы становятся сами знания, содержание знаний по учебному предмету, который старшеклассник считает важным для себя.

Существует определенная связь между успеваемостью учащихся и соотношением у них мотивации на получение знаний и оценок. Так, в старших классах у слабоуспевающих учащихся мотив получения высокой оценки может быть выражен больше, чем мотив получения знаний, причем это касается не только юношей, но и девушек. Превалирование мотива знаний над мотивом их оценки имеется только у отличников и хорошистов.

Как показала И. В. Дубровина, далеко не все старшие подростки к концу IX класса могут выбрать будущую профессию [9]. Многие из них тревожны, эмоционально напряжены и боятся любого выбора. Поэтому они склонны продолжить обучение в учреждении образования. На это решение влияют и усиливающаяся привязанность к месту своей учебы, сложившиеся дружеские отношения с одноклассниками, привычные отношения с педагогами.

Говоря об особенностях познавательной деятельности старшекласников, Л. И. Божович отмечает, что «нет ни одной интеллектуальной операции в познавательной деятельности старшего школьника, которой не было бы у подростка» [4]. Если в подростковом возрасте еще заметен разрыв в определениях конкретных и абстрактных понятий (подростки легче справляются с определением конкретных понятий), то в раннем юношеском возрасте уже нет.

Аналогичная картина наблюдается и в развитии таких мыслительных операций, как сравнение, обобщение, способность выделять существенное. Так, если подросток находит сходство и различие при сравнении конкретных понятий в 69 % случаев, то старшекласники — в 100 % случаев, а при сравнении абстрактных понятий подросток соответственно — в 22 % случаев, а старшекласники — в 92 % случаев [7].

Показателем умственного развития является также умение пользоваться рациональными приемами запоминания. Так, если подросток пользуется такими приемами, как многократное чтение и чтение и воспроизведение, то старшекласники наряду с этими приемами используют и такие, как конспектирование и подчеркивание, выделение главной мысли и сравнение с другим изученным материалом, составление плана. Старшие школьники приобретают метакогнитивные умения (такие, как текущий самоконтроль и саморегуляция), которые, в свою очередь, влияют на эффективность их познавательных стратегий [72].

Кроме количественных изменений, отмечается также качественное своеобразие познавательной деятельности старшекласников. Л. И. Божович указывает на изменение содержательной (о чем мыслят, что воспринимают и т. д.) и мотивационной сторон познавательной деятельности [4].

Если подросток хочет знать, что собой представляет то или иное явление, то старшекласник стремится разобратся в разных точках зрения на этот вопрос и составить

собственное мнение. Старшеклассники всегда хотят установить истину. Им становится скучно, если нет интересных задач «для ума».

Старшеклассников привлекает сам ход анализа, способы доказательства не меньше, чем конкретные сведения. Многим из них нравится, когда педагог заставляет их выбирать между разными точками зрения, требует обоснования тех или иных утверждений; они с готовностью вступают в спор и защищают свою позицию.

Старший школьный возраст — пора поисков и открытий. Старшеклассники любят исследовать и экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Активность мысли в юношеские годы и продуктивность мышления (легкость возникновения нового хода мысли) характерным образом обнаруживаются в неожиданных, порой фантастических предположениях и «теориях».

Процесс обучения старшеклассников должен все время рассматриваться с точки зрения того, насколько он готовит к самообразованию. В старших классах необходимо давать установку на самообразование, формировать рациональные приемы работы с учебным материалом (конспектирование, пользование справочными материалами, работа с книгой, написание реферата, тезисов). Очень важно учить старшеклассников планировать свою работу, выбирать индивидуальный оптимальный режим дня, рационально использовать свое время.

Обучение в старших классах учреждения образования связано со значительными изменениями и усложнением структуры и содержания учебного материала, увеличением его объема, что повышает уровень требований к учащимся. От них ожидают гибкости, универсальности, продуктивности познавательной деятельности, четкости, самостоятельности в решении когнитивных задач.

Направленность на будущее, постановка задач профессионального и личностного самоопределения отражаются на

всем процессе психического развития, включая и развитие познавательных процессов. Также возникает выраженный интерес к различным источникам информации.

Одним из важнейших новообразований интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становится развитие *теоретического мышления*. Старшеклассники чаще задают себе вопрос «Почему?», их мыслительная деятельность активнее и самостоятельнее, они более критично относятся к содержанию получаемых знаний. Если подросток ценит увлеченность предметом и его фактологической и описательной сторонами, то старшеклассник интересуется тем, что требует самостоятельного рассуждения. Он ценит нестандартную форму подачи материала, эрудицию преподавателя.

Особенностью интеллектуального развития в юношеском возрасте следует также считать выраженную тягу к обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за отдельными фактами.

Характерной чертой данного возрастного периода является распространенная юношеская склонность преувеличивать свои интеллектуальные способности, уровень знаний и самостоятельности, тяга к показной, надуманной интеллектуальности. Почти во всех старших классах есть безразличные, скучающие учащиеся; обучение кажется им обыденным и примитивным по сравнению с возможностями реальной жизни; они ведут себя так, словно все, что рассказывает педагог, скучно, аксиоматично, давно всем известно, не нужно и не имеет ничего общего с реальной наукой и жизнью.

Умственное развитие в юношеском возрасте заключается не столько в накоплении знаний и навыков, изменении свойств и структуры интеллекта, сколько в формировании индивидуального стиля умственной деятельности. В познавательных процессах это выступает как стиль мышления, который тесно связан с типом нервной деятельности, темперамента, условиями воспитания и навыками самовоспитания.

Совершенствуется владение сложными интеллектуальными операциями анализа и синтеза, теоретического обобщения и абстрагирования, аргументирования и доказательства. Для юношей и девушек характерным является установление причинно-следственных связей, систематичность, устойчивость и критичность мышления, самостоятельная творческая деятельность. Возникает тенденция к обобщенному пониманию мира, целостной и абсолютной оценки тех или иных явлений действительности.

Быстро развиваются специальные способности, часто связанные с избранной профессиональной сферой (математические, технические, педагогические и др.). В результате когнитивные структуры в юности приобретают очень сложное строение и индивидуальное своеобразие.

Изменения когнитивных структур служат предпосылкой возникновения способности к интроспекции, рефлексии [7]. Собственные мысли, чувства, поступки индивида становятся предметом его мысленного рассмотрения и анализа. Другой важный аспект интроспекции связан со способностью различать противоречия между мыслями, словами и поступками, оперировать идеальными ситуациями и обстоятельствами. Появляются возможности для создания идеалов (семьи, общества, морали или человека), сравнения их с реальной действительностью, попыток их реализации.

Умственное развитие в ранней юности тесно связано с учебной деятельностью. Мышление становится более критичным и самостоятельным, как правило, старшеклассникам интересно то, что требует самостоятельного обдумывания, поиска законов и принципов. В уровне и качестве развития умственных способностей проявляются все большие индивидуальные различия, что делает актуальным индивидуальный подход в обучении и воспитании.

Развитие познавательных психических функций имеет две стороны: *количественную* (возможность решать более

или менее сложные задачи) и *качественную* (способы решения задач, подходы к их решению). Ж. Пиаже указывает, что в юношеском возрасте у человека складывается гипотетико-дедуктивное мышление [25]. Старшекласснику уже присущи развитые формы теоретического мышления, приемы оперирования отвлеченными понятиями, способность так или иначе ориентироваться в сложных событиях жизни общества.

В ранней юности когнитивные процессы, и прежде всего мышление, приобретают целостный, заверченный характер.

Выбор профессии является одним из важных моментов, определяющих жизненный путь человека. Исследования психологов показывают, что удачно выбранная профессия повышает самоуважение и позитивное представление человека о себе, усиливает удовлетворенность жизнью, увеличивает продолжительность и качество жизни. Человек, любящий свою работу, меньше болеет, лучше справляется с разными жизненными проблемами, является опорой для своей семьи.

В раннем юношеском возрасте профессиональное самоопределение составляет важный момент личностного самоопределения, но не исчерпывает его. Видение себя будущим профессионалом является показателем взаимосвязи молодого человека с обществом, выбор профессии фактически означает проецирование в будущее определенной социальной позиции.

Профессиональное самоопределение, по мнению И. С. Кона, можно рассматривать как ряд задач, которые общество ставит перед формирующейся личностью и которые эта личность должна последовательно решить в течение определенного периода времени; как процесс поэтапного принятия решений, посредством которых индивид формирует баланс между своими предпочтениями, склонностями и потребностями существующей системы общественного разделения труда; как процесс формирования индивидуального стиля жизни, частью которого является профессиональная деятельность [23].

Профессиональное самоопределение является важной частью личностного самоопределения и рассматривается как непрерывный процесс поиска смысла в профессиональной деятельности, как важное жизненное событие, определяющее дальнейшие шаги на пути профессионального развития личности. Основным компонентом профессионального самоопределения — ценностно-нравственный аспект, потребность в профессиональной компетентности.

К *психологическим факторам*, составляющим основу профессионального самоопределения, относятся:

- осознание ценности общественно полезного труда;
- общая ориентация в социально-экономической ситуации в стране;
- осознание необходимости общей и профессиональной подготовки для полноценного самоопределения и самореализации;
- общая ориентация в мире профессионального труда;
- выделение профессиональной цели (мечты);
- согласование мечты с другими важными жизненными целями (семейными, личными);
- знания об избранной профессиональной цели;
- знания о внутренних препятствиях, осложняющих достижение избранной профессиональной цели и т. п.

Помочь старшекласснику решить проблему профессионального самоопределения призвана **профессиональная ориентация** — сложный комплекс мероприятий социально-экономического, психолого-педагогического и медико-физиологического характера, цель которых — оказание помощи молодежи в профессиональном самоопределении в соответствии с ее индивидуальными особенностями и запросами общества.

Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость

и удовлетворение. Социальная значимость и удовлетворенность профессией повышаются, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально.

Система профессиональной ориентации включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, профессиональную диагностику, профессиональное консультирование.

Профессиональное просвещение имеет своей целью сообщение старшеклассникам определенных знаний о социально-экономических, психофизиологических особенностях тех или иных профессий. С работы по профессиональному просвещению начинается ознакомление детей и подростков с профессиями, потребностями конкретного района, города в профессионалах.

Профессиональная диагностика осуществляется специалистами по отношению к каждому конкретному человеку с использованием различных методик. В ходе профессиональной диагностики изучаются особенности высшей нервной деятельности человека, состояние его здоровья, интересы и мотивы, ценностные ориентации, установки в выборе профессии.

Диагностика готовности старшеклассников к выбору профессии является важной частью современного образовательного процесса. Их подготовка к предстоящему профессиональному выбору помогает избежать многих ошибок: не только определить вуз или иное учебное заведение, куда выпускник собирается подавать документы, но и сформировать положительную профессиональную мотивацию в избранной области деятельности.

Профессиональное консультирование заключается в оказании помощи, рекомендациях специалистов (психологов, педагогов, медиков), в установлении соответствия между требованиями, предъявляемыми к профессии, и индивидуально-психологическими особенностями личности.

Различают несколько типов профконсультаций.

В ходе *справочно-информационной консультации* старшеклассника знакомят с содержанием профессии, требованиями к ней, возможностями трудоустройства, повышения профессионального мастерства.

Диагностическая индивидуальная профконсультация имеет своей целью определение возможных областей деятельности, в которых учащиеся могут наиболее успешно трудиться. Результатом диагностической индивидуальной профконсультации должно быть определение не одной какой-либо профессии, а группы родственных профессий.

Медицинская профконсультация устанавливает степень соответствия здоровья человека требованиям профессии.

Компоненты профориентации взаимосвязаны, соподчинены. Проведение профориентации в учреждении образования во многом зависит от возрастных особенностей учащихся.

В X—XI классах профессиональные интересы старшеклассников уже более дифференцированы, осознаны. Они принимают решение о выборе профессии, у большинства из них четко определяются мотивы учебной деятельности.

В старших классах учреждения образования необходима психолого-педагогическая поддержка старшеклассников в процессе социально-профессионального выбора с учетом их интересов и способностей. Внимание сосредоточивается на развитии соответствующих профессионально важных качеств, индивидуальном стиле деятельности, контроле и коррекции образовательных и профессиональных планов, способах оценки результатов, достижений в избранной профессиональной деятельности, самоподготовке к ней и саморазвитии, формировании опыта коммуникативной и организаторской деятельности.

Профессиональное самоопределение — самоориентирование учащегося, выступающего в роли субъекта самоопределения. Сущность самоопределения — в поиске и нахождении

личностного смысла в выбираемой, осваиваемой или уже выполняемой трудовой деятельности, а также в нахождении смысла в самом процессе самоопределения. Профессиональный выбор, в отличие от профессионального самоопределения, затрагивает лишь ближайшую жизненную перспективу старшеклассника.

Множество профессий и специальностей, отсутствие необходимых знаний о содержании труда в мире профессий, трудности оценки каждым человеком своих личных качеств и сопоставление их с требованиями профессий к человеку делают задачу правильного выбора профессии, разумного построения своего трудового пути для подавляющего большинства практически непосильной, а многообразие и неопределенность возможных исходов профессионального выбора приводят к тому, что многие учащиеся старших классов и не стремятся сделать свои личные профессиональные планы достаточно обоснованными.

Сущность профессионального выбора состоит именно в нахождении оптимального (с точки зрения индивидуальных качеств и социальных возможностей самоопределяющегося человека) варианта трудового пути, или карьеры.

Работа по формированию готовности старшеклассников к осуществлению профессионального выбора нужна, чтобы помочь им осознанно и ответственно вести себя как при выборе направления дальнейшего обучения, так и в ходе получения профессионального образования.

Выбор профессии предполагает серьезный интеллектуальный труд и активные поиски. Эксперты в области профориентации оперируют понятием готовности к профессиональному самоопределению. Она выражается в интересе и способности человека к этому выбору, базирующихся на его личных ресурсах и имеющейся в распоряжении информации (см. табл. 3).

Готовность к профессиональному самоопределению

Показатели	Маркеры	Важные составляющие
Внутренняя готовность	Осознание себя	Адекватная самооценка собственных склонностей, предпочтений и умений, достижений в учебе, особенностей характера и темперамента
	Ответственность	Твердое понимание необходимости самостоятельного выбора вида деятельности и готовность нести полную ответственность за него
	Эмоциональное настроение	Мотивация и позитивное отношение к выбранной профессии, желание обучаться, оптимистический настрой, внутреннее спокойствие и стрессоустойчивость
Информированность	Знание актуальных профессий	Понятие о специфике работы представителей интересующих профессий, об условиях, в которых придется трудиться, и заработной плате. Владение информацией о рынке труда и его тенденциях, видах и сферах деятельности в целом, об актуальных профессиях и тех, которые появятся в ближайшем будущем
	Знание образовательной системы	Информированность об учреждениях образования своего региона (высших и средних специальных). Осмысление перспектив образования в других странах. Изучение временных рамок и правил поступления, а также нюансов образовательного процесса
	Умение анализировать информацию о профессиях	Понимание изменчивости вектора профессионального развития и того, что сегодня непросто выбрать вид деятельности раз и на всю жизнь. Осознание, что специальности, которые автоматически обеспечивают богатство или карьерный успех, — это миф

Показатели	Маркеры	Важные составляющие
Принятие решения	Образование	Ориентация на личные способности и склонности при выборе учреждения образования. Определение оптимального варианта по ценовой политике и времени обучения
	Согласование с близкими	Совпадение желания старшеклассника с точкой зрения ближайшего окружения (родственники, приятели, учителя). Акцент на насущных потребностях и трендах рынка труда
	Определенность в выборе	Обнаруженные наклонности к одному или нескольким видам деятельности. Результативность поисков ответа на вопрос «Кем быть?»

Мир профессий огромен. Каждая профессия предъявляет определенные требования к человеку. Одни профессии требуют силы и ловкости, другие — преимущественно ума и аккуратности, третьи — общительности и сдержанности.

Знакомство с типами профессий может помочь учащимся в профессиональном самоопределении.

Все профессии могут быть отнесены к тем или иным типам в зависимости от *предмета труда* (с чем имеет дело работник), *средств труда* (использует он машины или ручные инструменты) и т. п. Учитывая предлагаемую типологию, каждой профессии можно привести в соответствие некий код, или профиль, то есть к какому типу она относится и по какому критерию. Потом составить для себя «идеальную формулу профессии», предпочитаемые предмет труда, средства. И таким образом понять, какая профессия подходит, а какая — нет.

В зависимости от *предмета труда* все профессии подразделяются на пять типов.

Однако имеет смысл не просто относить профессию к одному из пяти типов. Такой способ подходит только для некоторых профессий, четко соответствующих одному из пяти

предметов труда. Для каждой профессии психологи определяют, какой предмет труда ближе, с чем преимущественно приходится иметь дело, — таких предметов, характеризующих профессию, может быть и три. Такая дифференцированная оценка позволяет различать профессии и внутри одной группы: по тому, какой из предметов труда назван вторичным для данной профессии.

«Человек — природа»

Ведущий *предмет труда* — растительные организмы, животные организмы, микроорганизмы.

Профессии: ветеринар, микробиолог, орнитолог, семеновод, мастер-животновод, зоотехник, агроном, кинолог и др.

В данном типе «человек — природа» можно выделить профессии, связанные:

- с сельским хозяйством;
- пищевой промышленностью;
- медициной и научными исследованиями (биология, география).

Определенный интерес к природе (хотя, конечно, не основной) должны иметь психолог, менеджер по туризму и гостиничному бизнесу.

Указанное деление не означает, что труд человека направлен только на упомянутые выше предметы. Растениеводы, например, работают в коллективе, используют разнообразную технику, занимаются вопросами экономической оценки своего труда. Но все же главный предмет внимания и забот растениеводов — растения и их среда существования.

При выборе профессии данного типа очень важно разобраться, как именно вы относитесь к природе: как к месту для отдыха или как к мастерской, в которой вы собираетесь отдавать все силы производству.

И еще один момент, который надо учитывать при выборе профессии: особенность биологических объектов труда состоит в том, что они сложны, изменчивы (по своим внутренним законам), нестандартны. И растения, и животные, и микро-

организмы живут, растут, развиваются, а также болеют, гибнут. Работнику нужно не только очень много знать о живых организмах, но и предвидеть возможные изменения в них, которые подчас необратимы. От человека требуется инициатива и самостоятельность в решении конкретных трудовых задач, заботливость, дальновидность.

«Человек — техника»

Ведущий *предмет труда* — технические объекты (машины, механизмы), материалы, виды энергии.

Профессии: проходчик, столяр, техник-металлург, инженер-механик, архитектор, радиомеханик, строитель, сборщик компьютеров, специалист по телекоммуникациям и др.

Труд работников здесь направлен не только на технику, все же ведущий предмет профессионального внимания — область технических объектов и их свойств.

В данном типе «человек — техника» можно выделить профессии:

- по добыче, обработке грунтов, горных пород;
- обработке и использованию неметаллических промышленных материалов, изделий, полуфабрикатов;
- производству и обработке металла, механической сборке, монтажу машин, приборов;
- ремонту, наладке, обслуживанию технологических машин, установок, транспортных средств;
- монтажу, ремонту зданий, сооружений, конструкций;
- сборке, монтажу электрооборудования, приборов, аппаратов;
- ремонту, наладке, обслуживанию электрооборудования, приборов, аппаратов;
- применению подъемных, транспортных средств, управлению ими;
- переработке продуктов сельского хозяйства.

При обработке, преобразовании, перемещении или оценке технических объектов от работника требуются точность, определенность действий. Поскольку технические объекты

практически всегда создаются самим человеком, в мире техники имеются особенно широкие возможности для новаторства, технического творчества. Наряду с творческим подходом к делу в области техники от человека требуется высокая исполнительская дисциплина.

«Человек — человек»

Ведущий *предмет труда* — люди.

Профессии: врач, учитель, психолог, экскурсовод, парикмахер, менеджер, маркетолог, логист, руководитель художественного коллектива и др.

Среди данного типа «человек — человек» можно выделить профессии, связанные:

- с обучением и воспитанием людей, организацией детских коллективов;
- управлением производством, руководством людьми, коллективами;
- бытовым, торговым обслуживанием;
- информационным обслуживанием;
- информационно-художественным обслуживанием людей и руководством художественными коллективами;
- медицинским обслуживанием.

Для успешного труда по профессиям данного типа нужно научиться устанавливать и поддерживать контакты с людьми, понимать их, разбираться в их особенностях, а также овладеть знаниями в соответствующей области производства, науки, искусства.

Краткий перечень качеств, которые очень важны в работе:

- устойчивое хорошее настроение в процессе работы с людьми;
- потребность в общении;
- способность понимать намерения, помыслы, настроения людей;
- умение быстро разбираться во взаимоотношениях людей;
- умение находить общий язык с разными людьми.

«Человек — знаковая система»

Ведущий *предмет труда* — условные знаки, цифры, коды, естественные или искусственные языки.

Профессии: переводчик, чертежник, инженер, топограф, секретарь-машинист, программист и др.

Среди данного типа «человек — знаковые системы» можно выделить профессии:

- связанные с оформлением документов, делопроизводством, анализом текстов или их преобразованием, перекодированием;
- предметом труда в которых являются числа, количественные соотношения;
- связанные с обработкой информации в виде системы условных знаков, схематических изображений объектов.

Чтобы успешно работать по профессии, нужны особые способности: мысленно погружаться в мир «сухих» обозначений, отвлекаться от собственно предметных свойств окружающего мира и сосредоточиваться на сведениях, которые несут в себе те или иные знаки. При обработке информации в виде условных знаков возникают задачи контроля, проверки, учета, обработки сведений, а также создания новых знаков, знаковых систем.

«Человек — художественный образ»

Ведущий *предмет труда* — художественный образ, способы его построения.

Профессии: артист, художник, музыкант, дизайнер, резчик по камню, литературный работник и др.

Среди данного типа «человек — художественный образ» можно выделить профессии, связанные:

- с изобразительной деятельностью;
- музыкальной деятельностью;
- литературно-художественной деятельностью;
- актерско-сценической деятельностью.

Одна из особенностей профессий данного типа состоит в том, что значительная доля трудовых затрат остается скрытой от стороннего наблюдателя. Более того, нередко прилагаются специальные усилия для создания эффекта легкости, непринужденности конечного результата труда.

По *условиям труда* выделяют четыре группы:

- труд в условиях обычного (бытового) микроклимата (бухгалтер, инженер, программист, секретарь-референт);
- труд с пребыванием на открытом воздухе с резкими перепадами температуры, влажности (строитель, пожарный, полевод, агроном);
- труд в необычных условиях: под землей, под водой, на высоте, в воздухе, в горячих цехах, в цехах с неизбежными производственными вредностями (летчик, шахтер, водолаз);
- труд с повышенной моральной ответственностью за здоровье, жизнь людей, большие общественные, материальные ценности (учитель, врач, инженер по технике безопасности, аудитор).

В зависимости от *средств труда* выделяют четыре класса профессий, связанных с использованием:

- ручного труда (столяр, монтажник радиоаппаратуры, ювелир, музыкант, хирург);
- машин с ручным управлением (токарь, водитель, машинист, оператор связи);
- полуавтоматов, автоматов, автоматических линий, робототехнических комплексов (сталевар, печатник, диспетчер энергосистемы);
- функциональных средств, орудий труда (преподаватель, актер, дирижер, режиссер, спортсмен).

В зависимости от *цели труда* можно выделить три класса профессий:

- гностические: распознать, различить, оценить, проверить (литературный критик, контролер, товаровед, эксперт, следователь);

- преобразующие: обработать, переместить, организовать, преобразовать (живописец, преподаватель, паркетчик, слесарь, портной);
- изыскательские: изобрести, придумать, найти новый вариант, сконструировать (закройщик, разметчик, селекционер, художник-оформитель).

Среди *основных личностных факторов*, определяющих процесс выбора профессии, выделяют следующие:

- познавательные, профессиональные интересы и склонности;
- общие и профессиональные способности как психологические механизмы, определяющие уровень успешности в какой-либо деятельности;
- темпераментные (нейродинамические) особенности;
- характерологические черты;
- общетрудовая и профессиональная мотивация;
- эмоционально-волевые особенности.

Кроме того, на выбор профессии оказывают большое влияние такие факторы, как уровень общеобразовательной подготовки, состояние здоровья, информированность о мире профессий, социальное окружение, мнение родителей, сверстников, учителей и т. д.

На сегодняшний день выделяется и используется четыре подхода к профориентации.

Информационный подход. Его цель — обеспечение учащихся разнообразной достоверной информацией о современных профессиях, учреждениях образования и организациях, предоставляющих рабочие места, о рынке труда и о том, как планировать свою карьеру.

Примеры: образовательные выставки, дни открытых дверей, ярмарки вакансий, встречи со специалистами, представителями различных учреждений высшего образования и организаций, презентации, семинары, посвященные профориентационной тематике; справочники, статьи в СМИ, видеоматериалы; сайты, содержащие информацию об учебных

заведениях, описание профессий, полезные статьи, рейтинги вузов и специальностей, обзоры рынка труда, интернет-форумы, поисковые системы в интернете («банки вакансий» для соискателей и работодателей).

Сегодня недостатка в информации нет. Бурно развивается интернет — обширный и постоянно обновляемый источник сведений обо всем, включая профессии, вузы и организации-работодатели.

У человека, выбирающего профессию или место работы, есть все для самостоятельного поиска информации, главное — уметь искать и четко понимать, что ему нужно.

Диагностико-консультационный подход. Его цель — установление соответствия учащегося тому или иному виду деятельности путем сопоставления особенностей учащегося и требований к профессиям.

Примеры: интервью-собеседование и анкетирование; профориентационное и психологическое консультирование; профориентационные тесты и комплексы тестирования, оценивающие потенциал обследуемых и их профессионально важные качества (компетенции).

Этот подход применяется в профориентации для выбора учреждения образования, профессии, сферы деятельности и т. п.

Развивающий подход. Его цель — формирование различных знаний, умений и навыков, необходимых для овладения той или иной профессией и успешного трудоустройства.

Примеры: тренинги, мастер-классы, самопрезентации, составление резюме, деловые организационно-деятельностные игры, позволяющие примерить на себя различные профессиональные роли и воспроизвести ситуацию трудовых отношений.

Развивающий подход актуален для старшеклассников. Он помогает преодолеть неуверенность в себе, чувство неопределенности, разобраться в себе. Вопросы профориентации всегда находятся в поле зрения коллектива. Старшеклассники

узнают свои потребности, способности, обсуждают варианты выбора.

Активизирующий подход. Его цель — формирование внутренней готовности к самостоятельному и осознанному построению своего профессионального и жизненного пути.

Данный подход, ведущим представителем которого является профессор Н. С. Пряжников, пользуется большой популярностью среди школьных психологов, хотя рассчитан на самые разные возрастные категории.

Основная особенность данного подхода заключается в том, чтобы путем использования элементов игры, нестандартных вопросов и провокаций вызвать у старшеклассников интерес к проблематике профессионального самоопределения, заставить по-новому взглянуть на привычные явления, задуматься о себе, о явных и скрытых особенностях профессий, о жизненных ценностях и об их связи с предполагаемым путем профессионального развития. Именно эти размышления и открытия позволяют более осознанно делать выбор.

Примеры: активизирующие вопросники, игры с карточками, настольные игры, системы принятия решений.

К активизирующе-развивающим подходам также можно отнести прохождение практики, стажировки и т. п., в процессе которых учащийся может попробовать себя в нескольких областях и выбрать наиболее предпочтительную.

Каким же образом данные подходы используются для организации профориентационной работы? В старших классах основная задача учащегося — определиться с тем, в каком учреждении образования он продолжит обучение. Для этого необходима конкретная информация об учебных заведениях, днях открытых дверей, подготовительных курсах. Чем раньше человек начнет задумываться о том, кем и каким ему быть, тем быстрее примет верное решение, тем меньше сделает ошибок на пути к профессиональному успеху.

Задача учреждения образования — сопровождать учащихся в решении вопросов жизненного и профессионального

самоопределения. Начинается эта работа с активизирующих методов, призванных привлечь внимание учащихся к проблеме выбора, который им предстоит сделать, познакомить их с различными аспектами этой проблемы.

Обычно используются следующие *формы* и *методы* концентрирования внимания старшеклассников на проблеме профессионального выбора:

- индивидуальные беседы-консультации (с применением активизирующих вопросов, совместных технологий по анализу ситуаций самоопределения и т. п.);
- тренинги;
- профориентационные игры и упражнения;
- специально организованные дискуссии;
- активизирующие вопросники (со специальными вопросами, провоцирующими размышления о сложных ценностно-смысловых аспектах самоопределения);
- совместное рассмотрение задач-ситуаций профессионального и личностного самоопределения;
- использование собственных примеров педагога (часто такие примеры могут оказаться довольно интересными и убедительными для старшеклассников) и др.

Профессиональная ориентация помогает выявить профессиональные склонности старшеклассников; определиться с профессиональной сферой, направлением профессионального образования; выбрать учреждение высшего образования, специализацию обучения в учреждении образования; может простимулировать учащегося задуматься о своих способностях и возможностях их реализации в профессиональной деятельности; привести к осознанию личных ценностей и целей, оснований выбора профессии.

К сожалению, выпускники при выборе профессии часто совершают *ошибки*:

1. Выбор работы или учреждения образования «за компанию» или под влиянием мнения знакомых, друзей, кумиров. Часто молодой человек или девушка, не зна-

ющие своих способностей, просто поступают в то же учреждение образования, что и их друзья.

2. Концентрация всех усилий на выборе учреждения высшего образования, а не на специальности, сопровождающаяся, как правило, уверенностью в том, что главное — поступить, а дальше все пойдет само собой и ни о чем больше не надо заботиться.
3. Поступление по принципу «куда возьмут», «никуда больше не поступлю»; поступление в учреждение высшего образования с целью отложить начало «взрослой» жизни или избежать призыва в армию.
4. Отождествление учебного предмета с профессией. Например, старшеклассница хорошо пишет сочинения и решает, что ее призвание — журналистика. Однако профессия журналиста предполагает частые поездки, умение вникать в разные сферы деятельности и взаимоотношения людей, а не только написание статей.
5. Отождествление профессии с конкретным человеком, который нравится. Например, младший брат восхищается старшим, летчиком по профессии. Из любви к брату он тоже решает, что это его призвание. Но это далеко не всегда соответствует действительности.
6. Ориентация на внешнюю привлекательность профессии, недооценка трудностей выбранной специальности, подсознательный расчет на широкую известность вследствие автоматического переноса престижа профессии на себя.
7. Ориентация на моду, приводящая к выбору одной из самых популярных и востребованных в данный момент специальностей.
8. Несоответствие здоровья и условий труда по избранной профессии. Необходимо знать и учитывать особенности организма старшеклассника, условий, в которых ему придется работать, иначе его может ожидать разочарование или ухудшение состояния здоровья. Некоторые профессии предъявляют очень жесткие требования

к физическому здоровью, а для некоторых профессиональных занятий существует ряд строгих медицинских противопоказаний.

9. Неумение разобраться в себе, своих склонностях, способностях и мотивах. Помощь в самопознании могут оказать психолог, специалисты по профориентации, учителя, родители, специальная литература.
10. Выбор профессии под давлением родителей. Очень часто родители совершают ошибки, влияющие на правильность профессионального выбора ребенка. Они даже настаивают на выборе варианта, который в силу различных обстоятельств жизни не удалось осуществить им самим, то есть через ребенка они пытаются реализовать свою собственную мечту.

Подготовка старшеклассников к предстоящему профессиональному выбору помогает избежать этих ошибок и не только определить учреждение высшего образования, в которое выпускник собирается подавать документы, но и сформировать положительную профессиональную мотивацию в избранной области деятельности, являющуюся главным залогом того, что молодой человек сумеет стать профессионалом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ТРУДА СТАРШЕКЛАССНИКОВ

(Семинар-практикум)

Цель: оказание помощи родителям в научной организации учебного труда старшекласников.

Задачи:

- обучить эффективным инструментам планирования и распределения времени старшекласника;
- отработать на практике базовые навыки тайм-менеджмента.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит тестирование учащихся и анализирует результаты для последующего обсуждения с родителями.

ТЕСТ «ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ»

Оцените свою способность распоряжаться временем, ответив на вопросы теста.

1. Обычно вы:

- а) составляете план на день;
- б) время от времени составляете расписание на день;
- в) никогда и ничего не планируете — само все как-то сложится.

2. Уже очень поздно, а вы не успели подготовиться к уроку. Завтра вас наверняка спросят. Вы:

- а) сидите за столом до тех пор, пока не закончите подготовку;
- б) ставите будильник на час раньше — завтра утром на свежую голову подготовите задание;
- в) ложитесь спать — здоровье дороже.

3. Вы:

- а) никогда не опаздываете;
- б) стараетесь не опаздывать, но это не всегда получается;
- в) обычно опаздываете, но ваши знакомые к этому уже привыкли.

4. В школе задали написать реферат, представить его нужно через неделю. Вы:

- а) стараетесь написать его заранее;
- б) пишете его в ночь перед сдачей;

- в) по-разному получается: иногда удастся написать его заранее, а иногда приходится писать, когда уже все горит.
5. Вы только начали делать уроки, как раздался телефонный звонок: ваш друг приглашает вас посмотреть новый фильм в кинотеатре. Вы:
- а) откладываете уроки и отправляетесь в кино;
- б) говорите, что не сдвинетесь с места, пока не выполните задания;
- в) объясняете другу ситуацию и договариваетесь пойти в кино в то время, когда вы оба будете свободны.
6. Утром вы обычно:
- а) встаете самостоятельно;
- б) просыпаетесь от звона будильника;
- в) спите до тех пор, пока родители не разбудят.

Результаты тестирования

Вариант ответа	Номер вопроса					
	1	2	3	4	5	6
	Количество баллов					
а	2	2	3	3	1	3
б	2	3	2	1	2	2
в	1	1	1	2	3	1

● 18—16 баллов. Вы организованный человек. Время зря не тратите, умеете так распланировать свой день, чтобы и поработать как следует, и не упустить возможности отдохнуть.

● 15—10 баллов. Вас нельзя назвать организованным человеком, но и обвинение в полной расхлябанности тоже было бы несправедливым. Похоже, вы пока не умеете находить резервы времени: ведь если правильно распределить дела, то можно сделать гораздо больше, чем вы успеваете сейчас, а времени потратить на это меньше. Тогда и отдохнуть будет больше возможности.

● 9—6 баллов. Похоже, что пословица «Окончил дело — гуляй смело» не для вас. Гулять вы отправляетесь тогда, когда вам хочется, а дело начинаете выполнять только тогда, когда на горизонте маячат крупные неприятности. Успеха так точно не добьетесь!

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Уважаемые родители! Тема занятия посвящена эффективной организации учебного труда старшеклассников.

Обучение на III ступени общего среднего образования — довольно сложный период в жизни ребенка. В старших классах учащиеся закрепляют и совершенствуют уже имеющиеся и осваивают новые общеучебные умения и навыки, овладевают новыми способами деятельности. Упор также делается на познавательную, информационно-коммуникативную и рефлексивную деятельность.

Познавательная деятельность в этом возрасте уже должна организовываться учащимися самостоятельно, начиная с постановки целей и заканчивая оценкой полученного результата. Ребенок должен владеть элементами причинно-следственного и структурно-функционального анализа, исследовать более сложные, чем на предыдущей ступени обучения, реальные связи и их зависимости.

У старшеклассника должны быть развиты другие не менее важные *умения*:

- определение свойств и характеристик изучаемых объектов;
- выбор оценочных, сравнительных и классификационных характеристик;
- выдвижение и проверка гипотез;
- проведение исследований;
- прогнозирование;
- поиск информации и работа с источниками;
- творческое решение задач и проблем.

Учащиеся должны учиться грамотно формулировать полученные результаты, выполнять самостоятельные работы, моделировать процессы, объекты и явления, придумывать свои оригинальные замыслы и осуществлять их. Очень важно учить их импровизации и использованию различных художественных средств.

Информационно-коммуникативная деятельность включает в себя работу с материалами, элементами различных знаковых систем (аудиовизуальные материалы, диаграммы, графики, таблицы, тексты и т. д.); выделение главного и второстепенного; критический анализ информации; формулирование выводов в разных формах (полной, сжатой, выборочной и т. д.).

Кроме того, учащиеся на этом этапе обучают переводить информацию из одних знаковых систем в другие, выбирать знаковые системы, учитывая особенности коммуникативных и познавательных ситуаций, давать развернутые обоснования суждения и определения, приводить доказательства, самостоятельно подбирать оригинальные примеры.

Старшеклассники должны овладеть рядом *умений*, связанных с работой с текстами:

- поисковое, просмотровое и ознакомительное чтение;
- свободная обработка художественных, публицистических и официально-деловых материалов;
- редактирование текстов.

Еще одно важное умение — это *умение* адекватно воспринимать язык СМИ, а также пользоваться мультимедийными ресурсами и компьютерными технологиями для обработки, систематизации и передачи информации, составления баз данных, представления результатов учебного труда.

Среди более специфических *академических умений и навыков* на этой ступени обучения можно назвать:

- основы публичных выступлений (полемика, дискуссия, монолог, высказывания и т. д.);
- соблюдение правил и этических норм ведения диалога;
- объективная оценка своих учебных достижений и личностных характеристик;
- учет мнения окружающих при определении собственной точки зрения;
- соотнесение своих усилий и полученных результатов;
- участие в групповой и командной работе;
- учет индивидуальности других людей при совместной работе;

- адекватное восприятие других (в том числе и противоположных) идей и мнений;
- оценка личного вклада в достижение общей цели.

За счет формирования этих умений и навыков учащиеся старших классов овладевают способностью оценивать и корректировать свое поведение при общении с другими людьми, выполнении практических задач. Они учатся стремиться к экологичности общения, начинают более глубоко осознавать свою принадлежность (социальную, национальную и т. д.).

Формируются индивидуальное отношение к явлениям и событиям жизни, мировоззрение и взгляды, начинает проявляться социальная и гражданская позиция, личностное развитие, обучение и самообразование воспринимаются как фундаментальные средства развития личности.

Благодаря закреплению полученных умений и навыков выпускники учреждений образования подготавливаются к вступлению во взрослую жизнь и осознанному выбору вариантов дальнейшего образования и профессиональной деятельности.

Педагог знакомит родителей с обобщенными результатами тестирования учащихся. Проводится обсуждение. Педагог задает вопрос:

— Как же родители могут помочь своему ребенку спланировать время так, чтобы его хватало не только на подготовку к урокам и поступлению в университет, но также на хобби и отдых?

В решении этой задачи может помочь тайм-менеджмент, который позволит старшекласснику справляться с нагрузкой и не доводить себя до изнурения.

Тайм-менеджмент — это совокупность техник, которые помогают правильно распределять силы и время для большей эффективности в учебе, работе и личной жизни. Термин дословно переводится как «управление временем».

Упражнение «Матрица Эйзенхауэра». Педагог рассказывает родителям о четырех категориях дел по Д. Эйзенхауэру и принципах расстановки приоритетов.

Затем участникам предлагается разделить на микро-группы и самостоятельно распределить дела из предлагаемого списка по категориям. (Примерный список дел: гигиенические процедуры, зарядка, прием пищи, учеба, домашнее задание, уборка, покупка продуктов, общение с друзьями, прогулка с собакой, тренировка, изучение иностранного языка и т. д.) После выполнения упражнения проводится обсуждение.

Педагог сообщает:

— Чтобы не отвлекаться на бесполезные дела и не откладывать важные, нужно научиться правильно расставлять приоритеты.

Матрица Эйзенхауэра — это метод тайм-менеджмента, который помогает расставлять приоритеты: делать важное и не тратить время на ненужное. Он подойдет всем, кто хочет разобраться с личным и рабочим временем, научиться планировать свою жизнь.

Матрица состоит из четырех квадратов: срочно и важно, не срочно и важно, срочно и не важно, не срочно и не важно (рис. 2).

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	ДЕЛАЙ Сделай сейчас	ПРИМИ РЕШЕНИЕ Установи срок выполнения и сделай при первой возможности
НЕ ВАЖНО	ДЕЛЕГИРУЙ Поручи другому	ОТЛОЖИ И ЗАБУДЬ

Рис. 2. Матрица Эйзенхауэра

Как пользоваться матрицей Эйзенхауэра?

Прежде чем заполнять матрицу, нужно в течение нескольких дней отследить, какие задачи вы выполняете и сколько времени они отнимают. После наблюдения положите перед собой список дел и к каждому задайте три вопроса:

1. Была ли задача для меня срочной?
2. Была ли она для меня важной?
3. Я единственный, кто мог это сделать?

Ключевые слова — «для меня». В основе оценки и распределения должны лежать результаты, которые нужны вам, а не вашим близким и друзьям.

Распределив задачи по блокам, посмотрите, в каком квадрате их больше всего. Последовательно разбирайтесь с каждым квадратом. В будущем старайтесь оставлять в одном квадрате не больше восьми задач. А перед тем как добавлять новое дело, завершите одно из списка.

Квадрат 1: срочные и важные дела

Они требуют быстрого действия. Обычно у таких задач есть осязаемые дедлайны и последствия, если не выполнить их вовремя.

Если таких задач большинство, значит, у вас проблемы. Если фокусироваться только на срочных и важных делах, можно «заработать» хронический стресс, эмоциональное выгорание и ощущение потери контроля над жизнью.

— Что делать? Старайтесь оставить здесь как можно меньше дел. Разработайте план по достижению актуальных целей. Поставьте дедлайны, составьте расписание. Проверьте в конце недели, что вы успели сделать, какие результаты получились и что будете делать на следующей неделе. Если срочные и важные задачи приходят извне, подумайте, как это изменить.

Квадрат 2: несрочные и важные дела

Они помогают двигаться к долгосрочным целям с самыми ценными результатами. У них может не быть дедлайна или конечного срока, поэтому часто мы заменяем несрочные важные дела задачами из списка срочных.

Если таких задач большинство, значит, вы расходуете свои ресурсы на то, что считаете важным. Уровень стресса снизится, вы почувствуете себя еще лучше, когда увидите первые результаты своих инвестиций.

— Что делать? Это идеальная ситуация. Поддерживайте и сохраняйте ее как можно дольше.

Квадрат 3: срочные и неважные дела

Это рутинные задачи, их результата ждут другие люди, но это почти не приближает вас к собственным целям. Если таких задач большинство, растет недовольство собой и своей жизнью.

— Что делать? Лучше всего делегировать такие задачи. Если делегирование невозможно, нужно снизить их влияние на расписание. Например, выключать уведомления мессенджеров, ясно обозначать другим, сколько вам нужно времени на задачу, и говорить «нет», если таких дел становится слишком много. Еще один способ — заниматься задачами третьего квадрата, когда в первом и втором уже ничего нет.

Квадрат 4: несрочные и неважные дела

Это «убийцы» времени: за этими занятиями мы проводим часы, но не получаем от них практической пользы в долгосрочной перспективе. Конечно, желание отвлечься, отдохнуть, полениться — это естественно. Однако в долгосрочной перспективе «убийцы» времени мешают достигать важных целей. Если таких задач большинство, вы можете застрять в рутине. Из-за этого появится стресс и ощущение бегства от проблем.

— Что делать? Фиксируйте время. Это поможет определить главных «убийц» времени. Когда найдете их, подумайте, чем заменить или ограничить.

Упражнение «Поглотители времени». Педагог обращается к родителям:

— Подумайте и выпишите все занятия, которые можно определить как «поглотителей» времени. Вам будет легче справиться с этим заданием, если вы определите причины,

которые приводят к потере времени. Предлагаю вам перечень наиболее распространенных *причин*:

- неумение отделить важные дела от второстепенных;
- отсутствие плана на день;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т. п.);
- неясность целей и задач;
- телефонные разговоры;
- социальные сети;
- неумение говорить «нет»;
- личная недисциплинированность;
- неумение доводить начатое до конца;
- трудности в начинании нового дела;
- много времени уходит на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
- незнание своего личного ритма физической и умственной активности;
- легкая отвлекаемость (например, на шум).

После выполнения упражнения проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

— Посчитайте, сколько времени в течение недели отнимают «поглотители» времени?

— Что больше всего отвлекает?

— Что мешает завершить начатое за один прием?

— Какие меры можно предпринять для устранения «поглотителей» времени?

Для того чтобы ребенок смог добиться успехов в учебе и все успевал, родители могут обучить его основным техникам тайм-менеджмента.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- **Помогите ребенку поставить цель.** Обсудите с ним его желания и трансформируйте их в цели, стремясь к которым ребенок будет прокладывать себе путь вперед. Цели не должны быть абстрактными, необходимы временные и качественные ограничения.

Например: стать чемпионом → к следующей Олимпиаде выполнить норматив КМС; поступить в университет → набрать на ЦТ больше 80 баллов по нужным предметам.

Не все подростки могут ставить перед собой цели. Помогите ребенку их сформулировать.

- **Составьте план.** Для этого можно использовать пирамиду Франклина (рис. 3). Пирамида Франклина, или управление временем по методу Франклина, — это целостная система постановки и реализации целей. Ее главной особенностью является направленность на результат и планомерное движение от общего к частному. Весь жизненный распорядок таким образом подчинен достижению главных жизненных целей.

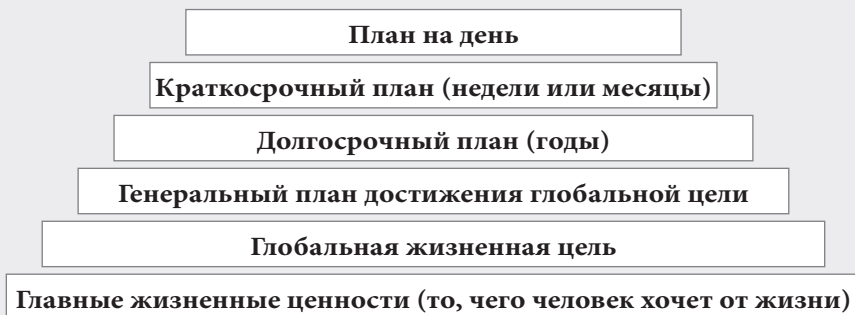


Рис. 3. Пирамида Франклина

Система Франклина имеет следующую структуру: жизненные ценности, глобальная цель, генеральный план, долгосрочный план, краткосрочный план, план на день.

1. Жизненные ценности — базовые глобальные ценности. Это ответ на вопросы: «Ради чего я живу?», «Что для меня является самым важным в жизни?». Необходимо искренне ответить для себя на эти вопросы и не ошибиться при их определении. Кто-то находит смысл жизни в признании, во власти, в семье; для одних важнее всего обеспеченная жизнь и деньги, для других — самосовершенствование и альтруизм и т. д.
2. Глобальная цель ставится на основании заявленных жизненных ценностей. Это «большая» цель, максимально желаемая.
3. Генеральный план — большой и общий план по достижению глобальной цели.

4. Долгосрочный план — это план на несколько лет с указанием конкретных целей и сроков.
5. Краткосрочный план — это план на срок от нескольких недель до нескольких месяцев. Исходя из долгосрочного плана, важно определить, что можно сделать в течение ближайших нескольких недель и месяцев для достижения цели.
6. План на день. Задачи из плана на неделю разбиваются на более мелкие.

■ **Научите ребенка планировать свой день и вести ежедневник.**

Составить расписание дня — самое первое, что нужно сделать, чтобы разобраться во всех делах и нагрузке. В ежедневник стоит вписывать все: учебные занятия, занятия с репетиторами, время на отдых и хобби.

Вместо того чтобы три часа подряд сидеть над уроками, лучше выйти на небольшую прогулку. Это поможет переключить фокус внимания и даст мозгу отдохнуть. После такой разгрузки подготовка уроков станет проще и эффективнее.

Кроме того, без сбалансированного питания и полноценного 8-часового сна организм просто не справится с нагрузкой.

■ **Расставьте приоритеты.** В течение дня у ребенка могут быть совершенно разные дела: от выполнения домашнего задания до выгула собаки. Важно, чтобы он научился расставлять задачи по приоритетности. Например, в планах на день значится выучить 30 английских слов и помочь бабушке на даче. И то и другое здорово, но если цель — стать лингвистом, то очевидно, что прополка грядок может подождать.

■ **Приучите ребенка к дедлайнам.** Работа заполняет все отведенное на нее время. Это доказано. Если вы договорились, что ребенок напишет сочинение за неделю, то он действительно будет сочинять его семь дней.

У всех стоящих перед ребенком задач должен быть срок выполнения. Настаивайте, чтобы в планах и расписании всегда стояли дедлайны, и следите за тем, чтобы временные рамки не растягивались.

■ **Боритесь с откладыванием дел на потом.** Чаще всего ребенок отмахивается от того, что слишком сложно для него или не нравится ему.

Расскажите ребенку про принцип «поедание лягушки». Этот метод очень популярен не только среди учащихся, но и среди бизнесменов. Чтобы не провести весь день в унынии и апатии, нужно самую сложную и неприятную задачу сделать первой. Это позволит не только вычеркнуть ее из списка дел, но и добавит мотивации и настроения для дальнейшей работы. Например, если для учащегося самое неприятное и трудное — решение задач по математике, то именно их и стоит сделать в первую очередь. А не откладывать на потом, выполняя маленькие и несложные задачи.

- **Научите ребенка не пасовать перед трудностями.** Чем масштабнее задача, тем сложнее к ней приступить. Непонятно, с чего начать и хватит ли сил. Чтобы большие задачи не пугали, их нужно разбивать на более мелкие подзадачи.

В тайм-менеджменте есть понятие «бифштекс из слона». Слон — это крупная задача, к которой сложно подступиться. Но даже его можно «съесть», если разрезать на куски. Например, прочитать «Войну и мир» гораздо проще, если читать каждый день по одной главе.

Это касается и подготовки к экзаменам: не стоит оставлять все на потом и за раз пытаться выучить все вопросы. Следует разделить весь материал на части и учить по 5 вопросов, но каждый день.

- **Предложите ребенку использовать правило 45/15 — работа и отдых.** Неважно, чем именно занимается ребенок: выполняет домашнее задание или готовится к экзамену. Необходимо давать телу и мозгу отдых — так занятия пройдут эффективнее.

Не зря в учреждении образования уроки длятся 40—45 минут, а затем начинается перемена. Здесь используется правило 45/15: после 45 минут работы необходимо сделать 15-минутный перерыв. Во время отдыха лучше сменить деятельность, например, встать, размяться, сделать небольшую зарядку. Главное не сидеть в телефоне — так мозг продолжит получать нагрузку, и ребенок не сможет полноценно отдохнуть.

- **Научите ребенка применять техники тайм-менеджмента.** Японская техника канбан ('точно в срок') позволит наглядно увидеть весь объем работы и отследить его динамику. Нужно

разделить лист на 3 столбца: первый — весь список задач, второй — задачи в процессе выполнения, третий — выполненные задачи.

Техника поможет ребенку разгрузить голову, объективно посмотреть на проделанную работу и по достоинству оценить свои старания. А еще это добавит в рутинные занятия немного игры: если заполнять таблицу от руки, то выполненные задачи можно вычеркивать или отмечать стикером.

- **Выделяйте время на отдых.** Планировать нужно не только учебные или бытовые дела, но и отдых. Без передышки ребенок будет постоянно испытывать стресс и вскоре откажется от тайм-менеджмента. Проанализируйте распорядок своего ребенка: достаточно ли времени у него для сна, общения с друзьями и увлечений? Если нет, то предложите доработать график. Важно, чтобы старшеклассник знал: вы не хотите загнать его в жесткие рамки, а управление временем не означает отсутствие развлечений.
- **Используйте мобильные приложения для тайм-менеджмента.** Если ваш ребенок не выпускает телефон из рук, логично установить туда приложения для тайм-менеджмента. Это может быть как обычный календарь от Google, так и специальные планировщики (Any.do, Timely, Wunderlist и др.).
- **Будьте примером для своего ребенка.** Вряд ли старшеклассник заразится тайм-менеджментом, если его родители постоянно опаздывают и все забывают. Прежде чем приучать ребенка управлять временем, наведите порядок в своих делах. Тогда, скорее всего, и приучать не придется. Дети мгновенно считывают примеры, которые показывают родители.

Педагог сообщает:

— Известно, что хорошо спланировать дело — уже наполовину справиться с ним. Если вы хотите достичь серьезных успехов, то вам просто необходимо научиться рационально распределять время, отделять главные дела от второстепенных, верно рассчитывать свои силы, а также уметь, если нужно, перераспределять обязанности, не вваливать всю работу на себя. Насколько хорошо вам это удастся, поможет понять следующий тест.

ТЕСТ «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ?»

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования:
 - а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.
2. Я перепоручаю все, что может быть поручено:
 - а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.
3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их выполнения:
 - а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.
4. Каждую задачу я стараюсь решать за один раз, целиком и окончательно:
 - а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.
5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи делаю в первую очередь:
 - а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.
6. Свой день я пытаюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров и незапланированных встреч:
 - а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.

7. Дневную нагрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком своей работоспособности:
- а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.
8. В моем плане есть «окна», позволяющие реагировать на актуальные проблемы:
- а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.
9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих жизненно важных проблемах:
- а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.
10. Я умею говорить «нет», когда на мое время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела:
- а) почти никогда;
 - б) никогда;
 - в) часто;
 - г) почти всегда.

Подсчет результатов тестирования

За каждый ответ «г» поставьте себе 3 балла, «в» — 2 балла, «б» — 1 балл, «а» — 0 баллов. Суммируйте результаты.

● 0—15 баллов. Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Некоторых из своих целей добиваетесь, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его. Вам следует быть более самостоятельными и организованными — это поможет добиться значительных результатов и сократит путь к поставленной цели.

● 16—20 баллов. Вы пытаетесь овладеть своим временем, но не всегда достаточно последовательны, чтобы достичь

успеха. Периоды планирования у вас чередуются с периодами, когда вы пускаете все на самотек. Вы понимаете, что, продумывая и организуя свою работу, успеваете даже больше, но временами у вас просто руки не доходят сделать необходимые пометки в своем ежедневнике. И хотя процесс самоорганизации дается нелегко, постарайтесь уделять ему больше внимания.

- 21—25 баллов. У вас хороший «самоменеджмент». Умение организовать свою деятельность — одна из самых привлекательных ваших способностей. Окружающие, возможно, удивляются, как вам удается столько успеть. Однако ваш секрет прост: мысленно выстроив последовательность необходимых дел, вы фиксируете их и стараетесь придерживаться намеченного плана.

- 26—30 баллов. Вы можете служить образцом для каждого, кто хочет научиться рационально расходовать свое время. Вам непонятно, почему окружающие не способны воспользоваться таким простым способом добиваться желаемого результата. Трата времени на ненужные разговоры, незапланированные визиты (конечно, если только они не носят экстренного характера) расценивается вами как попустительское отношение к работе.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Радуга мнений». Педагог раздает родителям наборы карточек из цветного картона. На них участники записывают ответы на вопросы. Каждому цвету соответствует определенный вопрос, например: синяя карточка — «Ваши чувства от работы на занятии?»; красная — «Самое ценное приобретение сегодняшнего занятия?»; желтая — «Что бы вы хотели изменить в работе на занятии?»; зеленая — «Ваши ожидания относительно следующего занятия?».

КАК ПОМОЧЬ СТАРШЕКЛАССНИКУ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

(Семинар-практикум)

Цель: оказание помощи родителям в организации комфортной среды и психологической поддержки старшеклассников в период сдачи выпускных экзаменов в учреждении образования.

Задачи:

- помочь осознать важность психологической поддержки ребенка в период сдачи выпускных экзаменов;
- дать рекомендации по организации помощи и психологической поддержки ребенка в период сдачи выпускных экзаменов.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Уважаемые родители, на данном занятии мы поговорим с вами о роли родителей и их помощи ребенку при подготовке к выпускным экзаменам.

Выпускные экзамены — один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее.

Слово «экзамен» с латинского переводится как «испытание». Действительно, экзамен — это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача любого экзамена связаны с чрезвычайно большим функциональным и психологическим напряжением. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания — все это не только приводит к перенапряжению нервной системы, но и отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в учреждении образования представляет особую трудность для учащихся потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Современным старшеклассникам предстоит итоговая аттестация в форме централизованного экзамена (далее — ЦЭ), что на данный момент является нововведением для нашей системы образования и потому вызывает неоднозначные чувства у учащихся и родителей.

ЦЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость и, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Отличие ЦЭ от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у старшеклассников, так как им кажется, что объем материала очень большой и они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, старшеклассникам нужна помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки.

Сама процедура ЦЭ может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, старшеклассникам со слабой нервной системой трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных учащихся вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Кроме того, для тех юношей и девушек, которые склонны легче воспринимать информацию на слух, эту задачу усложняет визуальная форма заданий.

Главное условие успешной сдачи ЦЭ — разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые эффективны и полезны для вашего ребенка, позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Разработка такой индивидуальной стратегии, способной обеспечить успех конкретному ребенку, возможна только при условии психологической зрелости выпускника. Для этого ему необходимы осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

Возможные трудности при сдаче экзаменов в основном связаны с особенностями восприятия старшеклассником ситуации экзамена, недостаточным уровнем развития самоконтроля, низкой стрессоустойчивостью учащихся, отсутствием навыков саморегуляции.

Упражнение «Что такое экзамен?». Родители делятся на микрогруппы. Каждая группа получает по 2 задания. Родителям предлагается высказать свое мнение.

1. Экзамен — это...

Примерные ответы:

- праздник;
- смелый поступок;
- тяжелая работа;
- борьба;
- экстремальная ситуация;
- ничего особенного;
- будущая свобода и независимость.

После обсуждения родители поясняют свой выбор.

2. Хорошая подготовка к экзаменам — что это значит?

Примерные ответы:

- все вы зубрить;
- психологически настроиться;

- все прочесть, иметь представление о предмете, понимать все темы;
- отдохнуть, как следует, расслабиться, выспаться;
- написать хорошие шпаргалки и надежно их спрятать.

Затем делается вывод о том, что у каждого свое представление о подготовке к экзаменам.

Вопрос для обсуждения:

— Экзамены — это прежде всего серьезная стрессовая ситуация для детей, оказывающая отрицательное воздействие на их психику. Почему же дети так волнуются?

Упражнение «План борьбы со стрессом». Родители распределяются на микрогруппы и получают листы бумаги, разделенные линией на две колонки. В первой колонке записывают причины стресса и возможных неудач во время сдачи экзаменов, а во второй — как их избежать, то есть возможные варианты решения или помощи.

Мозговой штурм «Банк идей». Педагог обращается к родителям:

— Как родители могут помочь детям подготовиться к экзаменам?

Родителям предлагается следующая инструкция:

— У каждого из нас есть собственные идеи и предложения о том, как готовиться к экзаменам. Если мы поделимся ими друг с другом, то это значительно обогатит каждого из нас.

Родители делятся на микрогруппы. Каждая получает лист бумаги и ручку, а также задание:

— В течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как помочь детям в подготовке к экзаменам. Не нужно оценивать реалистичность этих идей и критиковать их. Ваша задача — просто набросать как можно больше идей.

Когда время, отведенное на обсуждение, закончится, педагог предлагает родителям озвучить получившийся у них

список идей. Очень важно при этом поддерживать, одобрять и положительно оценивать высказывания родителей. Чтобы не забыть все ценные мысли, которые будут высказаны, можно собрать листы с записями и составить обобщающую «Копилку полезных советов».

Упражнение «Круг ответственности». Выполняется в микрогруппах, каждая из которых получает лист формата А3 с нарисованным на нем кругом.

Родителям дается следующее задание:

— Представьте, что данный круг — стопроцентный успех ребенка на экзамене. Этот успех зависит от многих факторов: работы учреждения образования, самого ребенка, случая, родителей и других обстоятельств. Разделите этот круг на сектора в зависимости от того, кто и насколько, по-вашему, отвечает за успех ребенка на экзамене.

Группы работают примерно 10 минут и озвучивают результаты своей работы. Обязательно нужно обратить внимание родителей на то, что успех ребенка на экзамене зависит не только от работы учреждения образования, но и от родителей, а также от самих детей.

Педагог сообщает:

— Успешная подготовка ребенка к экзаменам зависит от наших общих усилий. Что же могут сделать родители? Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой и они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, определении ежедневной нагрузки, составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45—60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.

Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая): нервная система перед экзаменом и так напряжена. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать. Только договоритесь, чтобы музыка была без слов.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается и продуктивность такой учебы невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Видя, как мы переживаем, пьем успокоительное, ребенок как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Такие фразы, как «Не сдашь», «Мама этого не переживет», «Никуда не поступишь», создают эффект негативной установки, усиливают волнение, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность. Во время экзаменов основная задача родителей — создание эмоционально спокойной, не напряженной атмосферы.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Узнать о том, что ему нужно, можно, только спросив его: «Как я могу тебе помочь?».

■ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- **Никогда не сравнивайте своих детей с другими.** Как известно, люди отличаются друг от друга по своим личностным качествам, внешним данным, поэтому их успехи не могут быть одинаковыми.
- **Помните: ваш ребенок не должен выступать в качестве способа самоутверждения в глазах окружающих.** Никогда не ищите поводов похвастаться своим ребенком. Не говорите фразы «Что я скажу другим...», «Ты выставишь меня в плохом свете...», «Все будут говорить, что мой ребенок...».
- **Не делайте из экзамена вопрос жизни и смерти.** Очень часто, стараясь активизировать ребенка к подготовке к экзамену, вы можете только увеличить беспокойство.
- **Не оказывайте давления на ребенка.** Некоторые родители, пытаясь активизировать ребенка, начинают описывать страшные картины, что с ним будет, если он не сдаст экзамен.
- **Создайте спокойную обстановку для подготовки к экзамену.** Дайте ребенку понять, что он вам очень дорог. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов.

Педагог задает вопрос:

— Чем родители могут помочь своему ребенку во время подготовки к экзаменам?

Главное, в чем нуждаются старшеклассники в этот период, — это эмоциональная поддержка близких людей. Психологическая поддержка — один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена. Поддерживать ребенка — значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок

считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача родителей — научить ребенка справляться с различными задачами, создав ему установку: «Ты можешь это сделать». Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, выражения лица, интонации.

Не следует заставлять ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для вас. У каждого из нас свои методики запоминания. Пусть ребенок учит так, как ему нравится и как ему удобнее.

Следует учесть, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными. Ни в коем случае не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребенок сдаст не так, как вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо: какие-то праздники, отдых, путешествие.

Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребенка: «Сдашь экзамены — и мы поедем отдыхать, съездим за город» и т. п.

Организм при подготовке к экзамену и сдаче его испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Существуют способы и приемы для снятия этого напряжения, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности учащихся.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- спортивные упражнения;
- контрастный душ;
- мытье посуды;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- слепить из газеты свое настроение;

- скомкать лист бумаги и выбросить;
- громко покричать;
- громко спеть свою любимую песню;
- потанцевать под музыку.

Накануне экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит силы.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, так как длительное ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

Педагог сообщает:

— Уважаемые родители! Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- **Не тревожьтесь об оценках**, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** — это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться с ними и «сорваться».
- **Наблюдайте за самочувствием ребенка**. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Признаки стресса:

- 1) физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту

или горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикание и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т. д.);

- 2) эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким и собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустякам;
 - 3) поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал.
 - **Помогите детям распределить темы подготовки по дням.** Не имеет смысла заучивать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочки и повесить над письменным столом, кроватью и т. д.
 - **Приучайте ребенка во время подготовки к экзаменам ориентироваться во времени и уметь его распределять.**
 - **Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.** Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
 - **Не предъявляйте заведомо невыполнимых требований**, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется: таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки: чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

- **Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок**, объясните, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- **Обратите внимание на питание ребенка.** Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и другие, стимулируют работу головного мозга.
- **Обеспечьте ребенку полноценный отдых накануне экзамена**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- **Не критикуете ребенка после экзамена.** С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе. Подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.
- **Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.**

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью методики «Соковыжималка».

На доске вывешиваются 3 больших листа с изображениями корзины со спелыми апельсинами, стакана апельсинового сока, отходов от выжатых апельсинов. Педагог выдает каждому участнику по 3 клейких стикера и предлагает записать на них свои впечатления от занятия, после чего прикрепить их на картинки: со спелыми апельсинами — то, к чему нужно еще раз вернуться, обдумать; со стаканом сока — то, что было полезно, что пригодится в процессе взаимодействия с ребенком; с отходами — то, что не понравилось, было излишним, раздражало. Затем проводится обсуждение.

КАК ПОМОЧЬ СТАРШЕКЛАССНИКУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ САМООПРЕДЕЛЕНИИ

(Беседа)

Цель: актуализация проблемы правильного выбора профессии в юношеском возрасте.

Задачи:

- ознакомить с факторами, влияющими на выбор профессии в юношеском возрасте;
- информировать об ошибках, возникающих при профессиональном самоопределении учащихся старших классов, и способах их предупреждения и разрешения;
- дать рекомендации по оказанию помощи юношам и девушкам в профессиональном самоопределении.

Подготовительная работа. Проведение анкетирования старшеклассников.

АНКЕТА ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1. Определились ли вы с выбором будущей профессии?
☐ Да.
☐ Нет.
2. Чем вы хотели бы заняться после окончания учреждения образования?
☐ Обучаться в учреждении среднего специального образования.
☐ Обучаться в учреждении высшего образования.
☐ Работать.
☐ Служить в армии.
☐ Ничем не хочу заниматься.
☐ Затрудняюсь ответить.
3. Какую профессию вы хотели бы получить после окончания учреждения образования? _____.
4. Что вас привлекает в выбранной профессии? (Отметить не более трех позиций.)
☐ Социальная престижность.
☐ Высокая зарплата.
☐ Доступность обучения.

- ☐ Хорошие условия труда.
 - ☐ Возможность иметь много свободного времени.
 - ☐ Возможность развить свои способности (назовите) _____.
 - ☐ Интеллектуальный характер профессии.
 - ☐ Возможность управлять другими.
 - ☐ Творческий характер профессии.
 - ☐ Возможность приносить людям пользу.
 - ☐ Возможность общения с людьми.
 - ☐ Сложность профессии.
 - ☐ Другое (назовите) _____.
5. Назовите минусы вашей будущей профессии _____.
6. Знаете ли вы требования, предъявляемые к работнику выбранной профессии?
- ☐ Знаю.
 - ☐ Не знаю.
 - ☐ Затрудняюсь ответить.
7. Назовите качества характера, необходимые для того, чтобы состояться в профессии _____.
8. Назовите ваши качества характера, которые могут помешать приобрести любимую профессию _____.
9. Кто (что) в наибольшей степени оказал(о) влияние на ваш профессиональный выбор?
- ☐ Отец.
 - ☐ Мать.
 - ☐ Другие члены семьи.
 - ☐ Учителя.
 - ☐ Преподаватели учреждений дополнительного образования.
 - ☐ Встречи с представителями профессии.
 - ☐ Встречи с представителями учреждений образования.
 - ☐ Друзья.
 - ☐ Средства массовой информации.
 - ☐ Книги и фильмы.
 - ☐ Собственный опыт трудовой деятельности.
 - ☐ Выбрали самостоятельно.
 - ☐ Другое _____.
10. Назовите учреждение образования, в котором вы планируете получать образование _____.

11. Как вы готовитесь к поступлению в учреждение высшего образования?
- ☐ Посещаете дни открытых дверей для знакомства с учреждением образования и правилами приема.
 - ☐ Читаете справочники для поступающих в учреждения высшего образования, учреждения среднего специального образования.
 - ☐ Занимаетесь с репетиторами или посещаете курсы (перечислите, по каким предметам) _____.
 - ☐ Интересуетесь требованиями к выбранной профессии.
 - ☐ Изучаете индивидуальные особенности своей личности.
12. Из каких источников вы получаете информацию о будущей профессии?
- ☐ Родители.
 - ☐ Другие члены семьи.
 - ☐ Учителя.
 - ☐ Преподаватели учреждений дополнительного образования.
 - ☐ Встречи с представителями профессии.
 - ☐ Встречи с представителями учреждений образования.
 - ☐ Друзья.
 - ☐ Средства массовой информации.
 - ☐ Собственный опыт трудовой деятельности.
 - ☐ Выбрали самостоятельно, без всякой подсказки.
 - ☐ Другое _____.
13. Согласны ли родители с вашим профессиональным выбором?
- ☐ Отец _____.
 - ☐ Мать _____.
-

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Очень скоро подойдут к концу школьные годы, и нашим детям нужно будет определиться, кем быть. Как говорил Владимир Маяковский, «все работы хороши, выбирай на вкус». Но вот именно это сделать как раз непросто. Как понять, действительно ли профессия придется по вкусу? Сможет ли старшеклассник ее освоить? Будет ли она приносить ему материальный доход и душевное удовлетворение?

Ответить на данные вопросы в двух словах трудно, причем у каждого старшеклассника существуют собственные ответы.

Поэтому на этой встрече мы обсудим, как родители могут помочь своему ребенку, перед которым стоит проблема выбора жизненного пути; поговорим о профессиях и диагностике на профессиональную пригодность.

Всем родителям хочется обеспечить благополучное будущее для своих детей. Мы хотим, чтобы они получили надежную высокооплачиваемую профессию. Кроме того, у нас есть определенные представления о характере и склонностях наших детей. И мы стремимся поделиться с ними нашим жизненным опытом, нашими представлениями о том, какой жизненный путь будет для них предпочтительным. Кто-то считает, что выбор профессии целиком и полностью зависит от самого старшеклассника, кто-то стремится показать преимущества и недостатки той или иной работы.

Давайте посмотрим, что думают по этому поводу ваши дети, определились ли они уже с выбором будущей профессии.

Анализ результатов анкетирования старшеклассников

Педагог знакомит родителей с результатами анкетирования старшеклассников и сообщает:

— Выбор профессии — задача не из легких даже для взрослых людей, обладающих определенной личностной зрелостью. Еще более сложна она для старшеклассников, поэтому помощь родителей в ее решении просто неоценима. Ведь именно родители лучше чувствуют и знают своего ребенка, наблюдают за его характером, привычками и интересами в течение многих лет, готовы прийти ему на помощь. Однако, выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности.

Есть несколько способов выбора профессии. Первый — метод проб и ошибок, когда человек идет вслепую, пробуя себя в различных сферах деятельности, пока не найдет ту единственную профессию, которая будет приносить ему не только средства к достойному существованию, но и радость труда. На это может уйти половина человеческой жизни.

Второй способ — изучение себя, своих интересов, склонностей, свойств нервной системы, мышления, памяти, внимания — всего того, что понадобится человеку в той или иной профессиональной деятельности.

Получив знания о себе, можно познакомиться с миром профессий, узнать свои возможности в выбираемой профессии и требования профессии к человеку. Только тогда выбор может быть осмысленным.

Есть еще третий способ — путь выбора профессии своих родителей, дедов и прадедов. Он возможен в том случае, если это традиция семьи, которая бережно хранится и передается из поколения в поколение. Для того чтобы поколения были верны традиции выбора профессии, необходимы многие составляющие. Но главное — это отношение взрослых к своей профессии, влюбленность в свое дело.

Вопросы для обсуждения:

— Уважаемые родители, кто из вас считает, что главное при выборе профессии — совет родителей?

— А кто считает, что главное — личный интерес вашего ребенка?

— Задумываясь о выборе будущей профессии для своего ребенка, ставите ли вы перед собой следующие вопросы:

- Какие интересы и склонности у вашего ребенка?
- Соответствует ли выбранная им профессия особенностям его темперамента?
- Кем хочет стать ваш ребенок?
- Чем вы советуете ему заниматься после окончания учреждения образования (где учиться, где работать)?
- Согласен ли сын (дочь) с вашим советом? А если не согласен (на), в чем причины разногласий?
- Как вы оцениваете возможность найти работу по профессии, которую мечтает получить ваш ребенок?

Анализируя ответы на эти вопросы, вы сможете лучше понять своего ребенка, помочь ему осуществить выбор профессии, которая его не разочарует, спланировать его профессиональное будущее.

■ ДИСКУССИЯ «СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ»

Педагог предлагает родителям подумать над утверждениями и аргументировать свое согласие либо несогласие с ними. Организуется дискуссия.

Утверждения:

- Профессия выбирается раз и навсегда.
- Нужно найти ту профессию, в которой ты будешь лучшим.
- Профессию нужно выбирать, опираясь на мнение родителей.
- Чтобы получить хорошее образование, нужно поступить в престижный университет.
- Выбор профессии зависит от уровня материальной обеспеченности.

Педагог сообщает:

— Зачастую представления детей о мире профессий имеют неполный и отрывочный характер. Их могут привлекать модные и популярные профессии, например, мальчик мечтает стать музыкантом, а девочка — моделью, даже если у них нет для этого необходимых данных. И в такой ситуации может показаться, что наиболее правильный путь — решить самому, какая профессия будет для сына или дочери оптимальной.

Возможно, с определенной точки зрения это действительно так. Но в ситуации, когда мы, взрослые, целиком берем на себя ответственность за профессиональное определение детей, есть обратная сторона. Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. Кто выбирает, тот и отвечает. И если старшекласснику кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учится не для себя. Учеба его тяготит, он воспринимает ее как скучную обязанность. И наоборот, само ощущение, что данную профессию он выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития.

Вместе с тем полная самостоятельность также затрудняет профессиональное самоопределение. Часто, выбирая

профессию, дети имеют весьма приблизительное представление о содержании будущей профессиональной деятельности, возможных перспективах и профессиональных ограничениях. Жизненный опыт старшекласника ограничен, его представления о профессиональной деятельности часто имеют неполный или нереалистический характер.

Например, многие старшекласники утверждают, что собираются стать менеджерами, но на вопрос о том, что представляет собой эта работа, ответить не могут. У ребенка могут возникать вопросы о содержании профессиональной деятельности, месте возможной работы, об уровне зарплаты; он может смешивать понятия «профессия» и «должность», например, заявлять: «Хочу быть начальником». Находясь в ситуации выбора, дети часто испытывают растерянность и нуждаются в поддержке взрослых. Хотя они могут не говорить об этом прямо, но на самом деле для них очень значимо мнение взрослых в таком важном вопросе.

Вопрос для обсуждения:

— Как родители могут поддержать своего ребенка при выборе профессии?

Очень важно не отказываться от роли советчика. Родитель может выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы ребенок сделал выводы самостоятельно, например: «Знаешь, одна моя одноклассница так хотела стать археологом, институт окончила, но всю жизнь работала бухгалтером, потому что было невозможно найти работу по специальности». Особенно ценно для детей, если взрослые делятся с ними собственным опытом самоопределения, переживаниями и сомнениями, которые посещали их в юности. Подобные рассказы, особенно если известно, чем завершился выбор профессии, как правило, производят на детей большое впечатление.

Не стоит ограничиваться рассказами и разговорами. Молодежь зачастую скептически относится к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Большое впечатление может произвести общение со специалистами той профессии, которую выбрал ваш ребенок. Например, если он размышляет, не стать ли ему экономистом, а среди ваших знакомых как раз есть экономисты, можно попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может как подтолкнуть старшеклассника к выбору профессии, так и заставить задуматься о том, насколько он в действительности сможет работать по выбранной специальности.

Хорошо, если в ситуации выбора профессии у старшеклассника кроме основного варианта имеется запасной. Как правило, сами старшеклассники об этом варианте не задумываются, и наша задача — поставить перед ними вопрос: «Что вы будете делать, если по каким-то причинам вам не удастся реализовать намеченные планы?». Наличие запасного варианта позволяет снизить напряжение в ситуации выбора профессии и тревогу ребенка.

Обсудить со старшеклассником пути его будущего можно по-разному. У кого-то можно спросить прямо: «А что ты будешь делать, если у тебя не получится стать переводчиком?»

Тревожному ребенку можно предложить пофантазировать: «Давай представим, какие еще профессии ты мог бы выбрать» или обсуждать эту проблему применительно к третьим лицам: «Представляешь, Сергей всю жизнь мечтал стать футболистом, но получил травму, и ему пришлось уйти из спорта. Теперь он думает, кем быть».

Огромную роль в выборе будущей профессии играет семья, хотя сами дети могут этого и не осознавать. Зачастую они ориентируются на профессии родственников. Всем известны примеры трудовых династий, когда несколько поколений одной семьи работают по одной специальности, и случаи,

когда кто-то становится «врачом, как мама» или «водителем, как папа».

С одной стороны, семейная традиция может ограничивать вероятный выбор. Юноша или девушка как бы идет по инерции, не пытаясь понять, насколько профессия родителей действительно соответствует его/ее собственным интересам и склонностям. С другой стороны, они очень хорошо представляют данную профессию и отдают себе отчет в том, какие качества для нее требуются.

Например, дети врачей прекрасно знают, что медицинская профессия подразумевает срочные вызовы и сверхурочную работу, а также просьбы о помощи со стороны знакомых и соседей; дети учителей понимают, что нужно будет готовиться к урокам и проверять тетради. Таким образом, если ребенок выбирает профессию родителей, то важно обсудить с ним мотивы его выбора, понять, что им движет. При выборе профессии человек может руководствоваться разными мотивами: общественной значимостью профессии, престижем, заработком, возможностью продвижения по службе и т. д.

Все мотивы можно разделить на внутренние и внешние.

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии — ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т. д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Внешние мотивы — это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т. д.

Рассмотрим наиболее популярные мотивы выпускников в выборе будущей профессии.

Лидер списка мотивов у выпускников — *престижность профессии*. Этот мотив, конечно, должен учитываться, но только после учета собственных интересов и способностей. Иначе

можно получить «модную», но не приносящую удовольствия специальность. Или оказаться совершенно непригодным к выполнению профессиональных функций. Кроме того, есть риск переизбытка в будущем на рынке труда специалистов «престижных» профессий. Поэтому вывод прост: при выборе профессии нужно помнить о ее престижности, но опираться только на это вряд ли разумно.

Важное место при выборе профессии занимает *высокий заработок*: не важно, кем работать, только бы хорошо зарабатывать (например, работа официанта). Но едва ли такой мотив, как высокий заработок, заслуживает того, чтобы при выборе профессии опираться только на него. В норме рост заработной платы напрямую зависит от роста квалификации. Профессии, где планка заработной платы поднята изначально высоко, как правило, роста квалификации не предусматривают. Лет через пять доходы официанта и начинающего банковского служащего сравняются, пройдет еще несколько лет — и доход банковского служащего оставит заработок официанта далеко позади.

Интерес к содержанию самой профессии, то есть внутренняя причина ее выбора, находится лишь на третьем месте, что не радует. Тот, для кого профессия в удовольствие, будет более продуктивно работать и постоянно самосовершенствоваться. И как неразрывно связанное с его успешной работой, последует продвижение по службе и уважительное отношение со стороны коллег. Так, до фанатизма увлеченный программированием юноша может стать владельцем предприятия по разработке программного обеспечения.

Условия труда тоже играют свою роль в выборе той или иной профессии. Изменив место работы, иногда можно существенно изменить и условия труда, — некоторые профессии это позволяют. Например, геолог в полевой партии (палатки, постоянные командировки) и геолог на должности инженера-геолога на нефтедобывающем предприятии (офис,

отсутствие командировок) — выпускники одного и того же геологического факультета.

Еще один мотив при выборе профессии — *доступность обучения*. Одно дело — получать высшее образование в родном городе, другое — ездить за тридевять земель. А если живешь в селе, где из всех учебных заведений — одно профессиональное училище? Нетрудно понять, что, если ставить в приоритет доступность обучения, список профессий существенно ограничивается.

Если на бесплатной основе в учреждение высшего образования поступить не удалось, то большое значение имеет *размер оплаты за обучение*. Конечно, из данной ситуации можно найти выход: взять кредит в банке, подрабатывать по вечерам, пойти на заочное отделение, где оплата ниже, — но все-таки получить желанную специальность.

Легко заметить, что многие мотивы выбора профессии, в конце концов, оборачиваются ошибками. Поэтому важно обсудить с детьми, что их побуждает к выбору той или иной профессии, и помочь разобраться в том, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности.

Как семья влияет на отношение к работе? Семья — это то пространство, где формируется отношение к работе, профессиональной деятельности. У каждого взрослого есть свое представление о работе, которое мы, порой сами того не ведая, передаем ребенку. Если родители относятся к работе как к значимой части собственной жизни, рассматривают ее как средство самореализации и самовыражения, то ребенок с раннего детства усваивает, что удовлетворенность жизнью напрямую связана с работой, и наоборот.

Вопросы для обсуждения:

- Довольны ли вы выбранной профессией?
- Что повлияло на ваш профессиональный выбор?
- Какие минусы своей профессии вы можете назвать?

— Что интересного в вашей профессии?

— Если бы начать жизнь сначала, вы поменяли бы свою профессию на другую?

Важно понимать, что выбор, который ребенок делает сейчас, не окончателен. Никто не знает, как изменится наша жизнь через 10 лет, какова будет ситуация на рынке труда. Возможно, что профессии, которые в настоящее время оплачиваются достаточно высоко, совсем не будут таковыми, и наоборот.

Многие из нас по разным причинам меняют профессию в течение жизни. Некоторые люди всю жизнь остаются верными избранной профессии, другие пробуют себя в разных областях профессиональной деятельности.

Ни тот ни другой путь не является единственно правильным, и невозможно предсказать, по какому пути пойдут наши дети. Тот выбор, который они делают на данном этапе, отражает их нынешние интересы и потребности. Возможно, выбранная профессия всегда будет им интересна, а может, через некоторое время их предпочтения изменятся. И это не говорит о том, что выбор профессии был сделан неудачно, а, напротив, свидетельствует о стремлении человека наиболее полно реализовать свои возможности в профессиональной деятельности.

Самое главное для наших детей, как бы они ни стремились к самостоятельности, — это ощущение поддержки со стороны взрослого. Для детей важно, что по трудному пути самоопределения они идут не одни, что рядом находится взрослый, который поддержит в трудную минуту и поможет, какой бы путь они ни выбрали. Это ощущение придает уверенности в своих силах и побуждает к достижениям, теперь уже не учебным, а профессиональным.

Правила выбора профессии:

- изучить как можно больше профессий, выявить, какие профессии и специальности нужны в регионе, где вы живете;

- с помощью учителей и других специалистов изучить самого себя (интересы, склонности, способности, темперамент, черты характера, ощущение, восприятие, представление, память, внимание, мышление, здоровье, самооценка);
- избрать наиболее привлекательную и подходящую профессию;
- подробно изучить эту профессию, ознакомиться с профессиограммой, выяснить содержание и условия труда, а также требования профессии к человеку, изучить возможности приобретения профессии и перспективы профессионального роста;
- найти возможность практически попробовать свои силы в этой профессии;
- сравнить полученные знания о профессии со своими профессиональными возможностями, посоветоваться с родителями, учителями, врачами, при возможности получить квалифицированную профконсультацию;
- при соответствии своих профессиональных возможностей требованиям предпочитаемой профессии осуществлять самоконтроль готовности к профессиональному самоопределению;
- при отсутствии такого соответствия изучить запасной профессиональный вариант;
- выбрав для себя будущую профессию, быть настойчивым в реализации профессионального намерения и овладении профессией в совершенстве.

Для того чтобы выбрать профессию правильно, необходимо знать не только свои индивидуальные особенности, но и иметь как можно больше сведений об избираемой профессии. Источником таких знаний могут быть учебные экскурсии, занятия, беседы со специалистами, изучение литературы и т. д.

Одним из важнейших источников информации о профессиях являются профессиограммы. *Профессиограмма* —

документ, в котором описаны особенности профессии или специальности. Она позволяет быстро и правильно ориентироваться в общем характере любой новой специальности и определить свою пригодность к ней.

Ядром профессиограммы является психограмма профессии. Психограмма включает описание требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к психическим свойствам человека, включенного в данную деятельность (мышление, внимание, восприятие и т. д.). С ними родители со своими детьми могут познакомиться в специальных службах профессиональной ориентации молодежи города или района.

Выбор жизненного пути во многом определяет интересы человека, его увлечения и склонности. Они являются побудительным фактором, обуславливающим выбор профессии. Особую ценность при этом представляют устойчивые, содержательные, глубокие интересы, стимулирующие активный выбор трудового пути. Только в том случае, когда с интересами связаны жизненные и профессиональные планы, говорят о профессиональных интересах.

Интересы и склонности характеризуют личность со стороны ее устремленности в том или ином направлении, расположенности к какой-либо деятельности; качество же выполнения этой деятельности, ее успешность и уровень достижений зависят от того, как эта деятельность выполняется, то есть способностей человека.

Способности человека не являются врожденными, их формирование происходит в процессе определенной деятельности на основе задатков; успешность выполнения любой деятельности определяется не какой-либо отдельной способностью, а комплексом, сочетанием способностей, своеобразных у каждого человека и характеризующих его как личность.

Педагог предлагает родителям ознакомиться с таблицей 4.

Таблица 4

Свойства специальных способностей (Е. А. Климов)

Литературные	Творческое воображение и мышление; хорошо развитая речь; яркие и наглядные образы памяти; развитие эстетических чувств; языковое чутье
Технические	Интерес к технике, техническому творчеству; стремление работать на машинах, станках, с инструментом; успешное усвоение физики, химии, математики, черчения
Организаторские	Умение легко входить в контакт с людьми; понимание психологии человека; умение распределить работу между людьми, быть добросовестным исполнителем; критическое отношение к своим действиям и т. п.
Математические	Умение обобщать, гибкость мыслительных процессов, легкость переходов от прямого к обратному ходу мыслей, логическое мышление
Педагогические	Педагогический такт, наблюдательность, любовь к детям, потребность в передаче знаний
Художественные	Особенности творческого воображения и мышления; свойства зрительной памяти, способствующие созданию и сохранению ярких образов; развитие эстетических чувств, проявляющихся в эмоциональном отношении к воспринимаемому; волевые качества, обеспечивающие претворение замыслов в действительность

Упражнение «Проблемная ситуация». Педагог предлагает родителям разделиться на микрогруппы и рассмотреть возможные проблемные ситуации, которые могут возникнуть в процессе выбора будущей профессии, а затем проиграть пути их решения, используя определенные роли: эксперта, советчика, специалиста.

В группе выбирается один человек, который будет играть роль ребенка. Остальные участники играют роли, предложенные педагогом, и «набрасывают» варианты решения проблемной ситуации.

В ходе упражнения необходимо действовать по следующему алгоритму: «роль — проблема — решение».

Г р у п п а 1. Роль (родитель-эксперт) — проблема (старшеклассник не может определиться между двумя понравившимися профессиями (специальностями)) — решение (как помочь в этом случае старшекласснику?).

Г р у п п а 2. Роль (родитель-советчик) — проблема (старшеклассник растерян и не может сделать выбор в пользу какой-либо профессии, ему ничего не нравится) — решение (как помочь в этом случае старшекласснику?).

Г р у п п а 3. Роль (родитель-эксперт) — проблема (старшеклассник выбрал профессию, которая не нравится его родителям; объяснить, почему именно эту профессию он выбрал, у него не получается) — решение (как помочь в этом случае старшекласснику?).

Г р у п п а 4. Роль (родитель-специалист) — проблема (старшеклассник выбрал профессию, ориентируясь на «красивое название» (либо по принципу династии), не учитывая свои индивидуально-личностные особенности) — решение (как помочь в этом случае старшекласснику?).

Участники каждой группы в течение 10 минут решают, а затем разыгрывают проблемную ситуацию, предлагая пути ее решения.

Педагог задает вопрос:

— Как же родители могут помочь подростку определиться с профессией?

■ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- **Проводите ненавязчивые беседы со старшеклассником.** Постарайтесь выявить его предпочтения, узнав и о предпосылках данных предпочтений. Так вы поймете, выбрал ребенок профессию осознанно или просто подвергся веянию моды.
- **Помогите ребенку больше узнать о выбранной им сфере деятельности.** Купите специализированную литературу, предложите посмотреть, как выглядит работа на практике. Не лишним будет

организовать знакомство с человеком, который также выбрал эту профессию. Опыт реальных людей очень полезен.

- **Обсуждайте вместе с ребенком возможные «за» и «против» выбранной им профессии.** Сориентируйтесь в конкретной социально-экономической ситуации (потребность, престижность, зарплата и др.). Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.
- **Предложите пройти тесты по профориентации.** Объясните, что результаты носят исключительно рекомендательный характер.
- **Не настаивайте, если ребенок не хочет поступать в учреждение высшего образования.** Для освоения ряда профессий достаточно учебы в техникуме или колледже. Со временем он сможет сам осознать, нужно ли ему высшее образование. Это поможет более ответственно относиться к учебе, а не ходить на занятия против воли.
- **Помогите ребенку попробовать свои силы в выбранной им профессии до поступления в учреждение высшего образования.** Если он грезит ресторанным бизнесом, пусть поработает простым официантом. Будущим автоконструкторам будет полезно побыть подмастерьем в автосервисе.
- **Не давите на своего ребенка в выборе профессии,** дайте ему возможность принять решение самостоятельно. В случае ошибки он все равно получит ценные навыки, а вы не станете объектом его необоснованных обвинений в неудачном выборе. Лучше быть в статусе друга, чем заслужить славу диктатора.

Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарования, оградить себя от неуверенности в завтрашнем дне.

Педагог задает вопрос:

— Какой выбор профессии можно считать правильным?

Сенека писал: «Если человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным».

Очень важно не ошибиться в выборе профессионального пути. Ведь от этого выбора зависит многое: материальный достаток, круг общения, интересы, счастье в жизни. Недаром говорят, что, выбирая профессию, человек выбирает

свою судьбу. Сделать хороший выбор — значит выбрать профессию, которая, во-первых, нужна людям, обществу; во-вторых, может быть доступной и посильной в будущем; в-третьих, может приносить удовлетворение, радость. Коротко формула (стратегия) выбора профессии выражается тремя словами: «хочу», «могу», «надо».

Первый фактор «Хочу». Важно помочь старшекласснику оценить его интересы и склонности, выяснить, какие профессии ему нравятся, представляет ли он, чем хотел бы заниматься каждый трудовой день.

Второй фактор «Могу». Необходимо познакомить ребенка с требованиями, которые может предъявить выбранная им профессия, состояние здоровья. Помочь ему выявить способности и умения, знания и навыки, полученные в учреждении образования, рассказать, как можно применить их к выбираемой профессии.

Третий фактор «Надо». Обсудить со старшеклассником, насколько реально найти работу по выбранной профессии, в каких учебных заведениях можно получить интересующую его специальность. В сегодняшних социально-экономических условиях первостепенное значение имеют:

- социальный заказ, положение на рынке труда;
- уровень материального обеспечения семьи;
- возможности получения помощи в обучении;
- условия оплаты труда в данной сфере;
- местная инфраструктура профессионального образования.

Итак, сознательный выбор профессии основывается:

- на знаниях о мире профессий;
- знаниях о выбираемой конкретной специальности;
- изучении своих интересов;
- изучении своих способностей;
- знании своих сильных и слабых качеств;
- состоянии своего здоровья;
- учете ситуации на рынке труда;
- учете материальных условий семьи.

В настоящее время огромное значение имеют такие черты личности профессионала, как:

- готовность развиваться;
- готовность получать новые знания и умения;
- навыки общения;
- трудолюбие;
- направленность на достижение результата;
- самостоятельность;
- ответственность.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Найдите золотую середину между инициативой ребенка и вашим активным участием. Различайте, что он уже может, а чему еще нужно учиться.
2. Выясните, чем руководствуется ребенок, не стремится ли он к взаимоисключающим целям.
3. Помогите ребенку реализовать пока еще скрытые способности, распознать тот потенциал, который может раскрыться позже.
4. Помогите ему соотнести профессиональные намерения с минувшими профессиями.
5. Помогите ребенку сделать свой выбор более конкретным: пусть он вместе с вами попробует построить план своей карьеры.

Вы можете дать следующие рекомендации по выбору профессии вашим детям:

- Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться и учиться на своих ошибках; советы нужно слушать, а решать и поступать по-своему.
- Осознайте ценность своего выбора (для себя и для общества), изучайте профессию и все, что с ней связано.
- Сориентируйтесь в конкретной социально-экономической ситуации (потребность, престижность, зарплата и др.).
- Произнося «Я хочу», знайте, что вы можете и что надо в данных обстоятельствах. Выделите дальнюю профессиональную цель (мечту), соотнесите ее с другими жизненными целями (личностными, семейными, досуговыми).

- Постройте для себя систему ближних и средних перспектив как этапов движения к дальней цели.
- Не бойтесь поиска, риска, смело исправляйте ошибки, возвращайтесь с неправильно избранного пути.
- Выбирайте не только профессию, но и связанный с ней образ жизни и подходящий для вас вид деятельности.
- Будьте ответственны в решениях: жизнь не знает черновиков. Имейте резервный вариант на случай неудачи по основному направлению. Осознайте трудности (внешние и внутренние) на пути к намеченным целям. Спланируйте пути и средства преодоления трудностей.
- Для приближения мечты нужно много работать, читать, думать.
- Начиная реализацию намеченного плана с самого малого — ежедневного рефлексивного анализа своей жизнедеятельности. Многие выпускники учреждений образования мечтают об одной профессии, выбирают другую, а работают — в третьей. И это часто следствие ошибочных действий по профессиональному самоопределению.

Педагог обращается к родителям:

— Уважаемые родители! Ваша помощь ребенку в выборе образовательного маршрута может заключаться в следующем:

1. Совет родителей (основной вариант и запасной).

2. Анализ справочников для поступающих, поиск информации в интернете.

3. Сбор информации об учреждениях образования:

- какие профессиональные направления существуют в учреждении образования;
- какие экзамены нужно сдавать и какие оценки желательно при этом получить;
- подготовительные курсы, их стоимость, начало занятий;
- насколько подготовительные курсы повышают шанс поступления;
- трудоустройство выпускника, если вашего ребенка не интересует высшее образование;

- платные формы обучения, стоимость, условия поступления (экзамены или только собеседование);
- когда происходит прием документов; будет ли у вашего ребенка возможность поступить еще куда-то, если в этом учреждении образования он недоберет баллы.

4. При необходимости прохождение тестирования в Центре профориентации.

Всю полученную информацию необходимо обсудить с ребенком.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Подведение итогов». Это поможет вспомнить пройденный материал и задуматься о способах применения приобретенных знаний в жизни.

Участники разбиваются на три микрогруппы, каждой выдается лист бумаги формата А3 и персональное задание: 1-й группе — подготовить доклад, суммирующий основные пункты, рассмотренные в течение занятия; 2-й группе — спланировать комплекс мер, которые следует принять в реальной жизни для максимального использования приобретенных знаний; 3-й группе — описать перечень возможных препятствий для применения приобретенных знаний на практике и варианты их преодоления. После выполнения задания каждая микрогруппа презентует итоги своей работы, проводится обсуждение.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ



Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это главное условие полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает выполнять планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из устава Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ)).

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Под **здоровым образом жизни** понимается оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отсутствие пагубных привычек, любовь к людям, положительное восприятие жизни.

Элементы здорового образа жизни:

- 1) воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- 2) безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда;
- 3) владение знаниями о влиянии окружающих предметов на здоровье;

4) отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

5) здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

6) физически активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей;

7) гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, умение справляться с негативными переживаниями, стрессовыми ситуациями, оптимизм.

Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги, его нужно сохранять, оберегать и улучшать смолоду. Здоровый образ жизни учащегося является основой хорошего самочувствия и успешной учебы.

Здоровье человека зависит от многих факторов: внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т. п. Для человека любой из них может является определяющим, но влияние *факторов*, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

- наследственность (биологические факторы) определяет здоровье на 15—20 %;
- условия внешней среды (природные и социальные) — на 20—25 %;
- деятельность системы здравоохранения — на 10 %;
- образ жизни человека — на 50—55 % [5].

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни,

то есть режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т. п.

Важная роль в формировании здорового образа жизни принадлежит семье. Образ жизни человека закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума, к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о здоровом образе жизни), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически предопределенной продолжительности его жизни.

Все родители хотят обеспечить своим детям счастливое детство, дать хороший старт во взрослую жизнь. Но современного учащегося подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение гаджетами, предпочтение фастфуда домашней пище — все это является негативными факторами, постепенно разрушающими здоровье подрастающего поколения.

Воспитание здорового образа жизни учащихся — одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. *Здоровый образ жизни* учащегося включает:

- правильное питание;
- занятие физическими упражнениями;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение норм гигиены;
- отказ от вредных привычек.

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

Правильное питание учащегося должно быть:

- соответствующим возрасту;
- сбалансированным по составу питательных веществ: белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;

- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Здоровый образ жизни учащегося — это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни. Поэтому важно формировать у ребенка культ здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Актуальность проблемы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели: только 8—10 % выпускников учреждений образования можно считать полностью здоровыми [1].

К сожалению, одних знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы, умения и навыки.

Для здорового образа жизни ребенка очень важен *режим дня*. Это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток. Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма.

Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребенка, способствует нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

Напряженные занятия в учреждении образования, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн поиграть в компьютерные игры могут сокращать время, необходимое для отдыха, прогулок, занятий физической культурой и спортом.

Современный учащийся перегружен информацией, и это ведет к развитию хронического умственного переутомления. Для того чтобы не допустить развития умственного перенапряжения, учащимся необходимо соблюдать режим дня.

Он включает следующие *компоненты*:

- учебные занятия в учреждении образования;

- учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
- сон;
- питание;
- физическая активность;
- отдых;
- свободное время;
- гигиенические процедуры (умывание, душ, уход за одеждой и т. д.);
- общественно полезная трудовая деятельность (помощь по дому, мелкие обязанности).

Некоторые родители скептически относятся к самому понятию «режим». Нельзя понимать соблюдение режима ребенка как некую догму. Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. Несоблюдение режима дня приводит к эмоциональной неустойчивости, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка.

Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке;
- повышением количества ошибок;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;
- изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Чтобы предупредить эти неблагоприятные последствия, нужно правильно построить режим дня учащегося.

Продолжительность учебных и внеучебных занятий определяется возрастными возможностями учащихся. Необходимо обеспечить достаточный отдых.

Нецелесообразно приступать к выполнению домашнего задания, не отдохнув после учебных занятий. Лучше всего

пообедать и побыть на свежем воздухе 1,5—2 часа, а затем начинать готовить домашнее задание. Активный отдых после учебных занятий обеспечивает «разрядку», учащиеся могут снять напряжение, связанное с интенсивной работой в первой половине дня.

Время выполнения домашнего задания должно быть зафиксировано. Подготовка домашнего задания в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует его лучшему выполнению. Позаботьтесь об удобном рабочем месте.

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет гигиена сна. Потребность во сне в 15—16 лет составляет 8—9 часов. Ученые установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с тестами на память и реакцию. Воздух в комнате, в которой спит ребенок, должен быть свежим.

Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является недостаток двигательной активности. Это один из основных факторов, который влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности. Исследования, проведенные медиками, показали, что детская активность у большинства детей ниже физиологического минимума.

Двигательная активность детей складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. Некоторые виды движений могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объему физической нагрузки.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у него культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

По мнению медиков, 75 % всех болезней человека зарождаются в детские годы [36]. Во многом это обусловлено тем, что родители не прививают ребенку привычки к ведению здорового образа жизни, ошибочно полагая, что для него самое важное — это хорошо учиться. Родители практически не говорят детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным!», «Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении!» и т. п.

На современном этапе развития общества одной из распространенных вредных привычек стало переедание, следствием чего является ожирение — превышение нормального веса, вызванное чрезмерным отложением жира. Проблема ожирения в результате широкой распространенности становится актуальной как никогда, так как лишний вес приводит к многим хроническим заболеваниям: диабету, гипертонии, атеросклерозу, стенокардии, инфаркту миокарда и др. Ожирение становится причиной пониженной работоспособности и инвалидности, источником многих жизненных затруднений, в том числе морально-этического и экономического характера. Ожирение может возникнуть по разным причинам, но главные из них — это избыточное питание и недостаточная двигательная активность.

Проблемой XXI века становится гиподинамия: двигательная активность детей стала недостаточной, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью учащихся.

Как помочь учащемуся сохранить здоровье? Как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

Многое для изменения описанной выше ситуации могут сделать сами родители. Если они следят за своим здоровьем и своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем же правилам и законам, которые культивируются в его семье. Его не нужно будет заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам будет это делать с удовольствием, по привычке, выработанной в семье.

Часто от родителей можно услышать, что им некогда, нужно кормить семью и нет времени на занятия физкультурой и спортом, нет денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить. Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот способы воспитания у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Вредные привычки — привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности. Привычка — сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности. Многие вредные привычки имеют характер зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от нее избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение. Если говорить проще, то вредная привычка — это автоматически повторяющееся многократное действие, причиняющее вред общественному благополучию, окружающим людям и здоровью самого человека. Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и нецелесообразности действия.

Все люди, в том числе и старшеклассники, владеют информацией о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Они

знают, к чему ведет потребление этих веществ. Однако юноши и девушки в силу психологических особенностей лучше воспринимают наглядные способы пропаганды. Поэтому для подрастающего поколения так важен собственный пример родителей. Родителям прежде всего стоит начать с себя, отказаться от сигарет и употребления алкоголя, приучая своих детей к здоровому образу жизни, воспитывая в них индивидуальность и силу воли.

В настоящее время широкую популярность у учащихся завоевали электронные сигареты. Производители, продавцы и потребители позиционируют использование электронных сигарет как абсолютно безвредное и социально приемлемое увлечение, что ведет к росту численности молодежи с никотиновой зависимостью.

Опрос Global Youth Tobacco Survey, проведенный Научно-практическим центром гигиены под координацией Министерства здравоохранения Республики Беларусь, показал, что число потребителей электронных сигарет среди учащихся за последние пять лет выросло в три раза: 15,1 % учащихся старших классов учреждений образования используют вейпы, из них 14,7 % составляют юноши и 15,5 % девушки [77].

Электронные сигареты, как и обычные, содержат никотин. Кроме никотина в состав жидкостей для вейпов входят глицерин, пропиленгликоль, нитрозамин, диэтиленгликоль, а также красители и ароматизаторы. К сожалению, большинство старшеклассников не осознают риски для здоровья и аддиктивный характер вейпов. При этом даже при нерегулярном потреблении у старшеклассников могут проявляться все признаки зависимости.

Употребление никотина в юношеском возрасте приводит к нарушению когнитивных процессов, риску развития у старшеклассников никотиновой зависимости, которая ведет к потреблению табака в течение всей последующей

жизни. Никотин, который содержится в электронных сигаретах, формирует у старшеклассника как физическую, так и психическую зависимость, которая включает: колебания настроения, чувство внутреннего напряжения, безотчетной тревоги, повышенную раздражительность, расстройство сна и аппетита, появление подавленного состояния, вялости, утомляемости, снижение работоспособности и т. п.

Вейпинг в старшем школьном возрасте — серьезный удар для молодого, формирующегося организма, который приводит к соматическим заболеваниям, плохому самочувствию и снижению физических возможностей старшеклассников. Помимо причинения вреда здоровью вейпинг препятствует формированию у детей адекватных поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

Основной причиной формирования у юношей и девушек субкультуры вейпинга является стремление к достижению быстрого удовольствия, получению статуса в референтной группе, то есть поиск легких и быстрых путей удовлетворения актуальных потребностей с игнорированием последствий способа, которым эти потребности были удовлетворены. Кроме того, продажа электронных сигарет слабо контролируется, они более доступны для несовершеннолетних, которые часто приобретают их онлайн.

Еще одной из актуальных проблем, оказывающих влияние на физическое и психологическое здоровье современной молодежи, является чрезмерное *увлечение гаджетами*. Согласно исследованиям Common Sense Media старшеклассники проводят около 9 часов в день за электронными устройствами (смартфоном, планшетом, компьютером и т. п.):

- 39 % времени они тратят на прослушивание музыки, просмотр видео;
- 26 % — на переписку в социальных сетях Instagram, TikTok, Facebook и общение с друзьями;

- 25 % — на видеоигры и интернет-серфинг;
- 3 % — на творчество и образование.

Последние несколько десятилетий бурное развитие цифровых технологий привело к тому, что мобильный телефон стал неотъемлемой частью нашей жизни. Согласно исследованиям, сотовый телефон негативно влияет на здоровье человека, вызывая снижение остроты зрения, сонливость, раздражительность, головные боли.

Для прослушивания музыки, просмотра видеoinформации, компьютерных игр, общения по мобильному телефону старшеклассники часто используют наушники. Их разумное использование не опасно. Но при неправильном использовании наушники могут нанести непоправимый вред здоровью.

Влияние на слух человека оказывают абсолютно все модели наушников, но степень их воздействия разная. Самыми вредными считаются внутриканальные наушники: звуковые колебания из них направляются прямо на барабанную перепонку и оказывают на нее максимальное воздействие.

Любой шум, мощность которого превышает 80 децибел, отрицательно сказывается на состоянии внутреннего уха. Поэтому прослушивание громкой музыки в течение нескольких часов в день неизбежно снизит остроту слуха. Коварство прослушивания через наушники громкой музыки и звуков заключается в том, что развитие тугоухости происходит постепенно, и ребенок долгое время может не замечать снижения слуха. При постоянном использовании вставных наушников уже в течение 5 лет есть большая вероятность столкнуться с заметными патологиями слуха.

Родителям необходимо обучить детей правилам пользования цифровыми устройствами для предупреждения риска возникновения заболеваний и зависимости при постоянном их использовании в качестве развлечения.

Кроме того, ребенка необходимо ознакомить с основными правилами безопасного поведения в интернете, настроить параметры безопасности и конфиденциальности его учетных записей в социальных сетях, установить на мобильные устройства антивирусные программы с родительским контролем и блокировкой сомнительных сайтов, чтобы оградить детей от информации, способной оказать негативное влияние на их здоровье, физическое, нравственное и духовное развитие (онлайн-магазины, казино, порносайты и др.).

Таким образом, деятельность родителей по поддержанию здоровья старшеклассников должна быть направлена:

- на рациональную организацию труда и отдыха ребенка;
- воспитание у ребенка сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности (умений и навыков здоровьесбережения).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЖИЗНЬ!

(Беседа)

Цель: оказание помощи родителям в формировании навыков здорового образа жизни у детей.

Задачи:

- помочь родителям осознать необходимость и пользу здорового образа жизни;
- дать рекомендации о формировании у старшеклассников ценности здоровья и навыков здорового образа жизни.

Подготовительная работа. Предварительно педагог проводит анкетирование родителей.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «УСЛОВИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ»

Внимательно прочитайте вопрос и ознакомьтесь с вариантами ответов на него.

Ответ, наиболее точно отражающий ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант ответа.

1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда.)
 2. Используете ли вы полученные знания в воспитании вашего ребенка? (Да, нет, иногда.)
 3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда.)
 4. Делаете ли вы вместе с ребенком утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда.)
 5. Есть ли у вас или у других членов семьи вредные привычки? (Да, нет.)
 6. Как вы организуете питание в вашей семье? (Обыкновенное полноценное питание, дробное питание, вегетарианство или др.)
-
7. Как воздействует на вашего ребенка климат в семье? (Положительно, отрицательно, не воздействует.)

8. Что вы понимаете под здоровым образом жизни? _____
9. Воздействуете ли вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет.)
Если воздействуете, то как? _____
10. Занимаетесь ли вы физической культурой вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда.)
-

Ход занятия

Педагог обращается к родителям:

— Уважаемые родители! Наша встреча посвящена здоровому образу жизни в семье.

Что же собой представляет понятие «здоровье»? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека — это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика Ю. П. Лисицына, «...здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, это состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

Быть здоровым — естественное стремление человека. Для полного здоровья важны три составляющие:

- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- нравственное здоровье.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определенном человеческом обществе.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются прежде всего сознательное отношение к труду, культуре, активное неприятие образа жизни и привычек, противоречащих гармоничному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, окружающим их миром, людьми. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял — ничего не потерял. Время потерял — много потерял. Здоровье потерял — все потерял».

Образ жизни большинства современных старшеклассников вряд ли можно назвать здоровым. По шесть, семь уроков пять дней в неделю, факультативы, внеурочная деятельность, занятия с репетиторами и т. д. Дома — выполнение проектов, подготовка докладов, написание сочинений, чтение книг и решение задач. Затем долгое времяпрепровождение перед экраном смартфона или компьютера. На улице наши дети бывают все меньше и меньше. Спортом занимаются единицы.

А ведь движение для человека — это не только необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма.

Так, например, малый объем двигательной активности, пренебрежение ежедневными занятиями физкультурой приводит к самой распространенной болезни — *гиподинамии*, при которой портится осанка, нарушается работа сердца, появляется избыточный вес. Проблема: малоподвижный образ жизни.

Педагог задает вопрос:

— Что же делать? Как с этим бороться?

Одним из основных факторов здорового образа жизни является *движение*.

Движение как форма физиологической активности, показатель физического здоровья присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

Существует понятие «биологической достаточности движений». Согласно данным ВОЗ минимальная норма количества шагов в день для взрослого человека — 8 тысяч, а в рекомендациях академика РАМН А. Г. Сухарева [67] приводятся параметры объема двигательной активности для учащихся 15—17 лет, составляющие 20—25 тыс. шагов в день для девушек и 25—30 тысяч шагов в день для юношей.

Вопрос для обсуждения:

— Какие выводы из этой информации вы можете сделать?

Помимо двигательной активности на здоровье очень сильно влияют стрессовые воздействия во время обучения и перегрузка учебного процесса. Поэтому важно повышать *психозмоциональную устойчивость* ребенка, что является вторым фактором здорового образа жизни.

Особо опасны для любого человека, и учащегося в том числе, не активные (стенические) эмоции, которые моти-

вируют и побуждают к выполнению действий (восторг, радость), а пассивные (астенические), подавляющие жизненные процессы организма и лишаящие энергии (грусть, печаль, тревога, страх). Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Старшеклассников, как и детей любого возраста, важно учить радоваться любой своей, даже малой, победе. Обучение только тогда будет эффективным, когда учащийся будет испытывать радость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, царят взаимопонимание и любовь, конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, можно воспитать поистине здорового человека.

Третьим важным фактором здорового образа жизни является *правильное сбалансированное питание*. Это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым.

Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания — основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать непросто. Нужно заботиться о том, чтобы в рационе ребенка правильно сочетались различные продукты.

Пища должна быть рациональной по химическому составу, содержащей белки, жиры и углеводы, витамины и микроэлементы, она должна быть безвредной и безопасной. Еще в древности было известно, что правильное питание есть неперемнное условие долгой жизни.

Современные ученые выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.

Родителям также нужно помнить, что старшекласснику необходимо питаться не менее 3—4 раз в день и придерживаться таких правил, как разнообразие, умеренность и своевременность питания.

Первый закон здорового питания. Это соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи. Калории организм человека получает из макронутриентов. Название этого слова произошло от слов «макрос» — ‘большой, длинный’ и «нутрицио» — ‘питание’. Это те вещества, которые человек должен потреблять с пищей много, то есть десятки и сотни граммов.

Жиры. Энергетическая ценность жиров более чем в два раза выше энергетической ценности белков или углеводов. А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако не стоит отказываться от них вовсе, ведь жиры еще и строительный материал для синтеза веществ, служащих стройматериалом для мембран клеток и других структур организма.

Жиры животного происхождения из-за их особого химического строения называют насыщенными, а растительного — ненасыщенными. Они имеют разные физические свойства и физиолого-биохимические эффекты. Высокое потребление насыщенных жирных кислот приводит к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать.

Другое дело — растительные жиры. В их составе медики особенно выделяют так называемые полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Их потребление способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организ-

ма. Потребность в этих полезных жирах могут удовлетворить 1—2 столовые ложки растительного масла в день и не менее трех порций рыбы в неделю.

Белки — это важнейшие компоненты пищи. В организме человека они расщепляются на аминокислоты, из которых уже сам организм синтезирует нужные ему тысячи белков с многообразными функциями. Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, молочных продуктах, птице, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках. Белки — важнейшие компоненты пищи.

Углеводы. Функция углеводов в организме человека в основном сводится к снабжению его энергией. Они широко представлены в растительных продуктах в виде сложных углеводов, таких как крахмал, и простых сахаров — глюкозы и фруктозы. Фрукты и овощи содержат как простые сахара, так и крахмал. Все зерновые продукты — мука, крупы и макароны содержат, в основном, крахмал.

Разумеется, рафинированный сахар, так же как и содержащие сахар кондитерские изделия, являются источниками исключительно простых углеводов. Потребление значительного количества сахара приводит к развитию диабета, ожирения, кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому если вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в рационе следует ограничить, а по возможности и исключить вовсе.

Клетчатка. В составе сложных углеводов выделяются такие полисахариды, как целлюлоза, которые не усваиваются организмом. Такие вещества называют пищевыми волокнами, одним из представителей которых является клетчатка. Пищевые волокна практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы переваривания, усвоения и эвакуации пищи, а также важны для поддержания

микрофлоры кишечника. Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

Второй закон здорового питания. Химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах.

Витамины и минералы часто называют микронутриентами, потому что их ежедневное количество, необходимое для организма, довольно мало и чаще всего измеряется в миллиграммах. Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на длительный срок. Для нормальной жизнедеятельности ему требуется несколько сотен различных микронутриентов — это витамины и минеральные вещества, а также множество биологически активных веществ из других групп. Микронутриенты содержатся в разных продуктах, поэтому для нормального функционирования организма необходимо включать в рацион фрукты, овощи, обязательно зерновые изделия и другие продукты растительного происхождения, мясо и молочные продукты.

Четвертый фактор здорового образа жизни — **соблюдение режима дня**. Особое место в режиме дня отводится сну. Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость. И если ребенок хронически недосыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

Пятым фактором здорового образа жизни является **соблюдение гигиенических требований**. Воздушно-тепловой режим — один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье ребенка. Согласно санитарным нормам и правилам «Требования для учреждений общего среднего образования» в помещении, где работает учащийся, должна быть температура 18—20 градусов [39].

Обязательным является ежедневное осуществление проветривания помещения. Световой режим может предупредить

перегрузки, стимулировать развитие зрительного анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Мебель и другие предметы оборудования также влияют на здоровье учащихся.

Шестой фактор — *ведение здорового образа жизни в семье.*

Здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Задача родителей — создать ребенку условия для продвижения по этому пути. И в этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Анализ результатов анкетирования родителей

Педагог знакомит родителей с результатами анкетирования «Условия здорового образа жизни в семье». Затем проводится обсуждение.

Упражнение «Здоровый образ жизни в семье». Педагог обращается к родителям:

— Вам предстоит работа в парах. За 2 минуты вы должны узнать о своем партнере как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы. К примеру: «Мой партнер — Ольга, мама Ивановой Юли, два раза в неделю посещает вместе с дочерью бассейн, любит бывать на даче, где проводит время очень активно: походы за ягодами, грибами, летом купание на речке и т. д. Зимой очень часто они вместе ходят на каток».

ЗАДАНИЕ «ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Педагог на доске вертикально записывает слово «здоровье» и предлагает родителям на каждую букву подобрать слова, имеющие отношение к здоровому образу жизни.

З — закаливание, зарядка;
Д — диета, движение, долголетие;
О — осанка, отдых;
Р — режим, рацион;
О — оптимизм, овощи;
В — витамины, вода;
Ь
Е — еда и т. п.

Затем на основе записанных на доске слов родители формулируют правила здорового образа жизни. Их также можно записать на доске.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Планы на будущее».

Педагог предлагает участникам подумать о том, что они осознали в ходе занятия и будут использовать на практике. А затем заполнить таблицу 5.

Таблица 5

Планы на будущее

Завтра	Через месяц	Через три месяца	Через шесть месяцев
...

Задание выполняется индивидуально, затем проводится обсуждение.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ

(Семинар-практикум)

Цель: оказание помощи родителям в профилактике и преодолении интернет-зависимости у детей.

Задачи:

- сформировать представление об интернет-зависимости и ее основных признаках;

- дать рекомендации о мерах профилактики и преодоления интернет-зависимости.

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Уважаемые родители! Мы живем в непростой, но очень увлекательный век — век всеобщей информатизации, компьютерных технологий, цифровых инноваций и интернета.

Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером и интернетом. С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир приносит огромную пользу человечеству, являясь неиссякаемым источником информации, доступным способом приобретения знаний и навыков, незаменимым помощником в учебе, средством проведения досуга, местом для знакомств и поддержания связей. С другой — бесконтрольное пользование интернет-ресурсами, постоянное нахождение в Сети отрицательно сказывается на психическом и физическом здоровье человека.

ЗАДАНИЕ «ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИНТЕРНЕТА»

Участники делятся на микрогруппы. Каждой группе предлагается определенная проблема, связанная с использованием интернета. Участники должны обсудить проблему, привести аргументы «за» и «против» использования интернета, заполнить таблицу 6.

Таблица 6

Плюсы и минусы интернета

Плюсы интернета	Минусы интернета

Варианты проблем для обсуждения:

- интернет и образование;
- интернет и время;
- интернет и общение;
- интернет и игры.

После выполнения задания проводится обсуждение. Педагог делает вывод о том, что интернет предоставляет множество возможностей, главное — правильно им пользоваться.

Педагог сообщает:

— В настоящее время психологи и врачи озабочены появлением новой болезни — интернет-зависимости, когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в виртуальное пространство от проблем и трудностей реального мира. Все виды деятельности, осуществляемые посредством интернета, такие как общение, познание или игра, обладают свойством захватывать человека целиком; они не оставляют ему времени и сил на реальную жизнь.

Термин «интернет-зависимость» еще в 1996 году предложил доктор Айвен Голдберг. Ученый исходил из предположения о том, что у человека может развиваться патологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных действий и эмоций.

По мнению ведущих специалистов, возникновение интернет-зависимости не подчиняется законам формирования традиционных зависимостей, например, от сигарет, наркотиков, алкоголя, а также азартных игр. Если для приобретения последних требуются годы, то интернет-зависимость наступает гораздо быстрее.

Выделяют следующие стадии формирования *психологической зависимости* от сети Интернет:

1. Легкая увлеченность — этап адаптации, на котором происходит знакомство с возможностями интернета. Ребенок испытывает положительные эмоции, происходит удовлетворение потребности в удовольствии.

2. Увлеченность — этап, на котором происходит систематический выход в Сеть, влекущий постепенное замещение значимых сфер жизни личности, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости.

3. Выраженная зависимость — этап, на котором происходит возникновение зависимости, быстро достигающей максимума; изменение самооценки и самосознания ребенка. Он не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым; могут наблюдаться неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости.

4. Клиническая зависимость — пребывание за компьютером до 16—18 часов в сутки. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность; наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении; отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Пребывание в Сети дает возможность человеку ощутить себя в роли творца, пересоздать собственную жизнь и окружающий мир. Юноши и девушки, «подсевшие» на интернет, в действительности очень часто одиноки или испытывают проблемы в общении. Как отмечает К. Янг, если обычные пользователи занимаются преимущественно сбором информации, то интернет-зависимые «зависают» на общении в чатах и социальных сетях [76].

Человек, заболевший интернет-зависимостью, стремится уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир, изменить свое психическое состояние. Вместо решения проблемы здесь и сейчас он выбирает искусственное перемещение в идеальную жизнь. Конечно, подобное поведение свойственно всем людям, но проблема патологической зависимости возникает тогда, когда стремление отключиться от реальности становится центральной идеей человека.

В интернете юношей и девушек привлекает анонимность, доступность, безопасность и простота использования. Интернет-зависимые люди зачастую являются аутсайдерами в жизни и используют Сеть для получения социальной поддержки,

а также возможности создания нового «я», которое получает признание окружающих.

Для учащихся юношеского возраста наиболее характерны три *формы* интернет-зависимости:

- зависимость от соцсетей — пристрастие к виртуальным знакомствам и общению онлайн, постоянное общение в форумах, чатах, социальных сетях в ущерб живому общению;
- навязчивый веб-серфинг — хаотичные переходы с сайта на сайт, без конкретной цели;
- игровая зависимость — пристрастие к онлайн-играм.

Выделяют следующие *типы* интернет-зависимых юношей и девушек:

- интернет-коммуникаторы (проводят большое количество времени в чатах, блогах, на форумах, то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное);
- интернет-когнитиваторы (посещают познавательные, учебно-образовательные сайты, участвуют в телеконференциях, вебинарах);
- интернет-агрессоры (большую часть времени посещают сайты, демонстрирующие насилие и жестокость);
- интернет-эротоманы (изучают разнообразные сайты сексуального и порнографического характера);
- интернет-покупатели (осуществляют многочисленные интернет-покупки);
- интернет-гэмблеры (увлекаются сетевыми играми, тотализаторами, аукционами и т. д.) [62].

По предложению ВОЗ с 1 января 2022 года чрезмерное увлечение компьютерными играми, переросшее в игровую зависимость, официально получило статус болезни и внесено в классификатор болезней МКБ-11 (Международная классификация болезней 11-го пересмотра) как аддиктивное расстройство поведения [33].

Основными индивидуально-психологическими особенностями старшеклассников, склонных к интернет-зависимости,

являются проблемы коммуникативной сферы, стремление к поиску новых ощущений, гиперконтроль, трудности формирования самоидентичности, инфантильность, неспособность адекватно выражать собственные эмоции и чувства, эмоциональная неустойчивость, склонность переживать амбивалентные чувства и эмоции, высокая тревожность, импульсивность, обидчивость, конфликтность, агрессивность, ригидность [18]. Низкий уровень социальных навыков, неспособность справиться с жизненными трудностями, недостаточное развитие волевой сферы, самоконтроля, избегание ответственности создают благоприятную основу для ухода из реальности, полной погруженности в виртуальное пространство.

■ ЗАДАНИЕ «ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ»

Педагог предлагает родителям распределиться на микрогруппы, обсудить признаки и симптомы интернет-зависимости, а затем нарисовать портрет интернет-зависимого человека. После выполнения задания каждая группа показывает результат своей работы другим участникам, проводится обсуждение.

Педагог сообщает:

— Выделяют общие характерные психологические и физические признаки интернет-зависимости.

К *психологическим симптомам* относятся:

- приподнятое настроение и хорошее самочувствие во время нахождения в Сети;
- невозможность ограничить или прервать веб-серфинг;
- потеря контроля над временем нахождения в Сети;
- пониженное настроение, ощущение пустоты, раздражения при выходе из Сети или отсутствии интернета;
- агрессия, недовольство реальной жизнью;
- нарушение коммуникации с семьей и друзьями;
- проблемы с учебой.

В качестве *физических симптомов* выступают:

- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- туннельный синдром (поражение нервных окончаний руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- расстройства сна, кардинальное изменение режима дня;
- пренебрежение личной гигиеной.

Привыкание к интернету можно определить как расстройство волевого контроля без употребления химических веществ. Как и любое заболевание, интернет-зависимость имеет свои психологические последствия. Одним из них является постоянное увеличение количества времени, которое человек проводит в виртуальной реальности, и, как следствие этого — пренебрежение настоящими друзьями и семьей.

Интернет-зависимый игнорирует повседневные жизненные заботы, так же как и интересы близких. Он становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить его использование интернета. Подобно людям, страдающим алкоголизмом, которые скрывают свою зависимость, интернет-зависимые начинают лгать о количестве времени, проведенном в интернете.

Конечно, физический вред здоровью, приносимый интернет-зависимостью, не так очевиден, как цирроз печени при алкоголизме. Однако риск для здоровья при использовании интернета заметен.

У человека возникает тенденция засиживаться в интернете по ночам. Бессонные ночи, употребление кофе и других тонизирующих средств способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышается. Вдобавок сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы — к различным заболеваниям глаз.

Педагог обращается к родителям:

— Уважаемые родители! Данный тест поможет вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет-зависимым или он просто активный пользователь Сети. Ответьте на вопросы и суммируйте все баллы. Поставьте за ответ «никогда» 1 балл, «редко» — 2, «иногда» — 3, «часто» — 4, «всегда» — 5 баллов.

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ «ОПАСНОСТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА»

1. Ребенок проводит в интернете более четырех часов в сутки?
2. Он начал пренебрегать учебой и прежними увлечениями в пользу интернета?
3. Крик и агрессивная реакция обычны для ребенка, когда вы пытаетесь отвлечь его от интернета?
4. Как часто ребенок жертвует сном ради ночных подключений к интернету?
5. Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об интернете даже тогда, когда он отключен от него?
6. Уходит ли ребенок от ответа на вопрос, что его так привлекает в Сети?
7. Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями или от свидания с любимым человеком ради подключения к Сети?

Анализ результатов тестирования

● 7—15 баллов. Пока для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный пользователь интернета. Если он подолгу находится в Сети, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не давить на него и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в интернете.

● 16—25 баллов. Следует подумать о том, как уберечь своего ребенка от проблем, связанных с интернетом. Попробуйте убедить его в том, что нездоровый интерес к интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

● 26—35 баллов. Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У вашего ребенка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключения. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к школьному психологу, а при необходимости — к психотерапевту.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

- **Поощряйте творческие увлечения ребенка.** Очень важно, чтобы в его жизни было много увлечений и активностей, которые занимали бы его время и были по-настоящему интересны. Научите ребенка кататься на роликах, подарите ему аквариум с рыбками, пополните домашний запас настольных игр. Не менее важно, чтобы свои увлечения ребенок мог обсудить с родителями, встретив живой отклик и неподдельный интерес, — тогда ему не понадобится искать понимания в виртуальном мире.
- **Следите за тем, чтобы ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.** Помните, что интернет-зависимость реже проявляется у детей, занимающихся спортом.
- **Не забывайте, что для ребенка важен личный пример родителей.** Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, то в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
- **Одиночество — частый повод и основание для ухода ребенка в виртуальный мир.** Предложите ему другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки и т. п.).
- **Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети.** Крайне важно научить ребенка критически относиться к ним, показывать, что это лишь малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, а игра никогда не заменит общения.

Если все же проблема интернет-зависимости уже возникла, то первым и самым важным шагом является установление так называемого родительского контроля. Это специальный софт, с помощью которого можно контролировать, как долго ребенок сидит в интернете, какие сайты посещает, что делает. Более того, программы родительского контроля способны не только информировать родителей о деятельности ребенка, но и регулировать время его нахождения в Сети, блокировать те или иные сайты или устанавливать допустимую продолжительность работы на них.

Будьте внимательны! Вовремя заметить и предупредить появление и развитие интернет-зависимости легче, чем потом с ней бороться.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Плюс — минус — интересно».

Родителям следует заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» («плюс») — нужно записать все, что понравилось на занятии; информацию и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению родителя, могут быть ему полезны в воспитании старшеклассника.

В графу «М» («минус») — следует записать все, что не понравилось, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информацию, которая, по мнению родителя, оказалась для него ненужной, бесполезной.

В графу «И» («интересно») — родители вписывают все любопытные факты, о которых узнали на занятии, а также то, что еще хотелось бы узнать по данной проблеме, вопросы к педагогу.

ФОРМИРОВАНИЕ СЕМЕЙНО-БРАЧНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ



Юность представляет собой период активного формирования устойчивой системы ценностей, становления самосознания и социального статуса личности. Ценностные ориентации, социальные нормы и установки молодежи определяют тип сознания, характер деятельности, специфику проблем, потребностей, интересов, ожиданий молодежи, типичные образцы поведения. С одной стороны, молодежь представляет собой самую мобильную, динамичную часть нашего общества; с другой, в силу ограниченного характера ее практической, созидательной деятельности, неполной включенности молодого человека в систему общественных отношений, — самую социально неподготовленную, а значит и уязвимую ее часть. Процесс формирования ценностных ориентаций личности является сложным и многогранным, так как в различные периоды жизни видоизменяется иерархия жизненных ценностей без потери при этом определяющего значения для жизнедеятельности личности.

Тема ценностных ориентаций личности приобретает особую значимость, так как именно они определяют функционирование и развитие человека. Ценностные ориентации составляют важнейший компонент структуры личности, являясь социальными ввиду исторической обусловленности и индивидуальными по отношению к опыту конкретного субъекта. Они проявляются во всех областях человеческой жизнедеятельности и выполняют функцию регуляторов поведения.

Ценностные ориентации молодежи выражают не только их личностные интересы и потребности, но и отношение к обществу, его проблемам. Изучение ценностных ориентаций дает возможность корректировать ценности в нужном направлении.

Ценности, по мнению известного философа В. П. Тугаринова, — это то, что нужно людям для удовлетворения потребностей и интересов, а также идеи и их побуждения в качестве нормы, цели и идеала.

Важной группой в структуре ценностей личности выступают ее социальные ценности, среди которых особое место по своей значимости занимают семейные ценности.

Важность *семейных ценностей* для полноценного воспитания духовно здоровой и нравственной личности отмечается во многих исследованиях. Семейные духовно-нравственные ценности определяются как мировоззренческие представления и нравственные установки, основанные на понимании института семьи, отношений людей в семье, ответственного брачного и семейного поведения индивида. Ценностное отношение к семье рассматривается как социальное явление и как субъективное свойство личности.

В узком смысле, семейные ценности — это этические и нравственные требования, которые вырабатываются в семье и проявляются во внутрисемейных отношениях, семейных традициях и обычаях.

Ценности семьи Е. И. Зритнева выделяет на основе характерных потребностей личности [17]. Это ценности:

- сопряженные с самоутверждением индивида среди близкого окружения: общественная важность семьи, приобретение конкретного статуса в обществе и др.;
- удовлетворяющие необходимость в родительстве: принятие на себя новой социально значимой роли родителя, понимание ребенка как ценности;
- связанные с удовлетворением необходимости любви и признания: принятие каждого члена семьи со всеми его

достоинствами и недостатками, возможность чувствовать себя любимым, нужным и самому проявлять свои чувства в отношении близких людей;

- удовлетворяющие физиологические потребности: сексуально-интимные отношения супругов;
- позволяющие чувствовать относительную стабильность и защищенность: длительность семейно-брачных отношений, психологическая защита, эмоциональная разрядка и т. д.;
- удовлетворяющие потребность в общении и расширяющие его круг: общение с детьми, супругом, родственниками, обмен духовными ценностями;
- дающие возможность удовлетворять прагматические потребности: совместная форма владения имуществом, увеличение доходной части семейного бюджета, ожидание помощи от детей в будущем и т. п.

Данную классификацию Е. К. Узденова дополняют ценностями, которые логически выражают образ жизни любой семьи, ее жизнедеятельность, опору на духовно-нравственные ориентиры. Это ценности, связанные:

- с нравственной культурой отношений в семье (чувствительность, терпимость, эмпатия, искренность);
- соблюдением общечеловеческих норм морали (честь, достоинство, долг, верность);
- соблюдением и сохранением традиций этнической культуры;
- соблюдением духовной культуры семьи (культурные обычаи, традиции, касающиеся религиозной культуры семейного воспитания).

Семейные ценности можно разделить по элементам связи внутри семьи. На этом основании можно выделить три группы семейных ценностей, связанных:

- с супружеством;
- родительством;
- родством.

Среди *ценностей супружеской жизни* можно выделить ценности брака, равноправия супругов, различных половых ролей в семье, межличностных коммуникаций между супругами, отношений взаимоподдержки и взаимопонимания супругов.

К *ценностям родительства* необходимо отнести ценность детей, которая включает в себя ценность многодетности или малодетности, а также ценность воспитания и социализации детей в семье.

К *ценностям родства* можно отнести ценность наличия родственников (например, сиблингов — братьев и сестер), ценность поддержки и помощи между родственниками, ценность расширенной или нуклеарной семьи.

Семейные ценности можно также классифицировать по выполняемым семьей социальным функциям.

Репродуктивная функция — основная семейная функция, обеспечивающая воспроизводство населения и связанная с ценностью детей.

К *функции социализации* относятся ценность социализации детей именно в семье, а не в других социальных институтах; ценность участия обоих родителей и старших поколений в воспитании детей.

К *экзистенциальной функции* относятся ценности, сопряженные с поддержанием жизнедеятельности членов семьи и детей после их появления на свет: ценность внутрисемейных коммуникаций; ценность семейного микроклимата, способствующего снятию напряжения и самосохранению собственного «я» каждого; ценность здоровья, благополучия и поддержания долголетия членов семьи.

В современной педагогической литературе нет единого подхода к определению понятия «ценностное отношение к семье». Так, Л. П. Разбегаева считает, что ценностное отношение к семье — это осознание и принятие семьи как ценности. По мнению Е. А. Ермолич, ценностное отношение к семье включает в себя не только актуальную позицию

личности — личностные ценностные предпочтения в семье, но и потенциальную (внутреннюю) — потребности, интересы, посредством которых и происходит оценивание, то есть выявление значимости семьи для отдельной личности или общества в целом.

Ценностное отношение к семье — это система устойчивых социально значимых представлений, которые влияют на выбор мировоззренческих и нравственных установок, представлений о семейных отношениях, ответственного семейного поведения индивида, основанных на понимании института семьи.

По мнению Л. Н. Урбанович, ценностное отношение к семье — это «интегральное свойство личности, которое характеризуется следующими признаками: осознание ценностного отношения к семье, понимание ценности семьи и брака, внутрисемейных отношений для личности и общества в целом; осознание мотивации на создание семьи и готовности к выполнению супружеских и родительских обязанностей; понимание сопричастности семье и роду, выражаемое через почитание, уважение родителей, предков; осознание нравственных ценностей любви, дружбы, верности, взаимоуважения, как основы семьи» [68].

Таким образом, ценностное отношение к семье — это система представлений о том, что:

- семья создает возможности для личностного и профессионального роста, проявления широкого диапазона социальных ролей и функций;
- семья — это личностное пространство, в котором возможна персонализация личности, а также ее психологическая защищенность;
- в семье проявляется многообразие видов и форм личных и межличностных отношений;
- в семье могут быть созданы условия для различных проявлений эмоциональной сферы человека;

- в семье реализуется потребность в продолжении рода и передаче семейных традиций и норм.

Старший школьный возраст считается сензитивным периодом для воспитания ценностного отношения к семье, которое включает в себя определенные знания о ценностях семьи, личностную заинтересованность в создании семейных отношений, стремление к идеалу поведения, проявляющего это ценностное отношение.

Отношение к семье как социально значимой ценности — это интегральное образование личности, которое характеризуется включением семейных ценностей в сферу интересов учащихся, наличием у них необходимых представлений о семье и семейных отношениях, сформированностью устойчивой мотивации и потребности в создании семьи, рождении и воспитании детей, сохранении и укреплении внутрисемейных отношений.

Система семейных ценностей старшеклассников включает следующие основные *компоненты*:

- осознание семьи как ценности, что определяется социальной значимостью института семьи; потребностью человека в выполнении социальных ролей (матери, отца, бабушки, дедушки); ролью в становлении и развитии ребенка как продолжателя рода и семейных традиций;
- уважение (почитание) к старшим — основа нравственного воспитания, проявляется в виде уважительного, благородного, почтительного, благодарного, терпеливого отношения к лицам старших поколений;
- забота о младших — определенное попечение над младшим поколением, которое в системе семейных ценностей проявляется в дальнейшем в обеспечении заботы о своих детях;
- культура быта как ценность, которая рассматривается с позиции соблюдения норм, правил в системе бытовых семейных отношений.

Развитие личности ребенка в семье ориентировано на усвоение этих ценностей в процессе социализации. Процесс формирования семейных ценностей начинается в семье на личном примере родителей и зависит от нравственной атмосферы в родительской семье, психолого-педагогической грамотности отца и матери.

Семья является основополагающим фактором, влияющим на духовно-нравственное становление личности. Именно в семье закладываются основы ответственного отношения старшеклассников к своей будущей семье, супружеским и родительским отношениям.

Каждая семья уникальна и неповторима, но существует ряд неизменных во все времена семейных ценностей, таких как взаимопонимание, внимательное отношение к родным и близким, доверительные и уважительные отношения между членами семьи, готовность прийти на помощь и оказать поддержку, сохранение семейных традиций.

К сожалению, в настоящее время в обществе наблюдается трансформация семейных ценностей, которая находит свое выражение в следующих процессах:

- высокий уровень разводов;
- рост внебрачной рождаемости;
- увеличение числа неполных семей;
- чрезмерная занятость и нервные перегрузки родителей и т. д.

Все вышесказанное приводит к дестабилизации семейно-брачных отношений, обострению конфликтности в семье, снижению качества семейного воспитания.

Социально-экономические и социокультурные изменения в обществе оказывают влияние на ценностные ориентации молодежи, в том числе на брачно-семейные установки. В настоящее время лидирующие места в структуре ценностных ориентаций юношей и девушек начинают занимать ценности экономического характера, ориентации на высокие жизненные стандарты и индивидуальное благополучие [51].

Высокая значимость семейной жизни в структуре ценностных ориентаций молодежи сохраняется, однако вступление в брак она связывает с достижением экономической самостоятельности, необходимой для создания благополучной семьи. У подрастающего поколения формируется система ценностей, основанная на приоритете индивидуальных потребностей и интересов, утрате семейных традиций и обычаев, низкой значимости материнства и отцовства. Лидирующие ценности старшеклассников — любовь, здоровье, карьера, образование.

На формирование семейных ценностей у детей и молодежи серьезное влияние оказывают такие негативные факторы, как разрушение нравственных представлений о семье и браке, искажение традиционного понимания роли родительства, падение престижа материнства и отцовства, утрата семейных традиций и т. д. В результате целого ряда причин у современной молодежи зачастую складывается деформированный, искаженный образ семьи, который впоследствии переходит во взрослую жизнь.

Формирование у старшеклассников готовности к семейной жизни подразумевает становление ответственного отношения к родительству. Очень важно, чтобы семейная атмосфера в родительской семье способствовала развитию у ребенка богатой эмоциональной жизни (сопереживания, сочувствия), что представляется важным для становления положительного образа семьи.

Важнейшим условием эффективности семейного воспитания и подготовки к семейной жизни является разумная организация всей жизнедеятельности родительской семьи: соблюдение режима дня, поддержание порядка в семейном хозяйстве, плановое распределение семейного бюджета при участии детей, следование семейным правилам и традициям, создание благоприятного микроклимата, совместная трудовая деятельность.

Роль родительской семьи заключается в формировании у ребенка набора ориентаций и установок на общепринятые

нормы поведения в качестве супруга. В частности, это самоидентификация себя как представителя определенного пола, принятие существующих в данном обществе жизненных ценностей, определяющих взаимодействие мужа и жены.

Мать и отец являются исходными образцами мужского и женского поведения в межличностном общении. Супружеские отношения родителей задают ребенку вариант того взаимодействия с будущим супругом, который он, скорее всего, будет реализовывать в своей взрослой жизни. Пример родителей также показывает негативные черты межличностного взаимодействия супругов, которых ребенок, став взрослым, будет стараться избегать в своей семье либо при недостаточной осознанности повторять.

Несмотря на огромную роль семьи в подготовке подрастающего поколения к семейной жизни и воспитании качеств будущего семьянина, анализ существующей практики свидетельствует о том, что даже в благополучных семьях не всегда раскрываются и далеко не полностью реализуются возможности воспитательного воздействия. Участие большинства родителей в непосредственной подготовке своих детей к семейной жизни незначительное. Родители не обсуждают со своими детьми вопросы, касающиеся полового воспитания, взаимоотношений с представителями противоположного пола, а многие из них просто не умеют и не знают, как вести разговор на эти темы. Дружба со сверстником противоположного пола часто является причиной конфликтов юношей и девушек с родителями.

Современные родители в большей степени, чем раньше, обладают разносторонними, в том числе и педагогическими знаниями, но далеко не все используют их в воспитании детей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ В ЖИЗНИ ВАШЕГО РЕБЕНКА. КАК ПОМОЧЬ, А НЕ НАВРЕДИТЬ ВЗРОСЛЕЮЩЕМУ РЕБЕНКУ

(Семинар-практикум)

Цель: знакомство родителей с особенностями переживания чувства любви в юношеском возрасте.

Задачи:

- помочь осознать важность первого чувства любви и необходимость трепетного, бережного отношения к нему;
- дать рекомендации по построению взаимоотношений с юношами и девушками в период первой влюбленности.

Подготовительная работа. Предварительно педагогом проводится анкетирование учащихся.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. В каком возрасте человек имеет право влюбиться?
 2. Должны ли окружающие люди знать о том, что вам кто-то нравится?
 3. Нужно ли рассказывать посторонним людям о своей любви?
 4. Нужно ли говорить об этом со своими родителями?
 5. Что делать, если человек вам нравится, а вы ему нет?
 6. Нужно ли добиваться ответного чувства?
 7. Каким образом можно добиться ответной любви?
 8. Нужно ли советоваться об этом с другими людьми?
 9. Если вам говорят, что человек, которого вы любите, недостойн вас, как вы поступите?
 10. Что вы хотели бы посоветовать своим одноклассникам, которые переживают период влюбленности?
-

Ход занятия

Педагог обращается к родителям:

— Уважаемые родители! Данная встреча посвящена деликатной теме — первой влюбленности наших детей. Мы ответственны за то, научится ли наш ребенок любить и будет ли он счастлив в дальнейшем.

Юношеский возраст — это особенный и очень важный для дальнейшего становления личности период. В это время происходит существенная перестройка всего организма. Это период бурного и в то же время неравномерного физического развития, период кипучей энергии, активного образа жизни.

Педагог задает вопрос:

— В каком же возрасте обычно возникает первая любовь?

Первое осознанное чувство влюбленности приходит обычно в 14—17 лет. У детей меняется гормональный фон. У девочек начинают преобладать эстрогены, а у мальчиков — андрогены. Обычно у мальчиков физиологическое и психологическое взросление наступает позже, чем у девочек. Именно поэтому девочки раньше начинают испытывать интерес к противоположному полу. По этой же причине объектом их внимания становятся не сверстники, а старшеклассники.

Юноши и девушки обычно идеализируют своих возлюбленных. Они постоянно хотят проводить время вместе, испытывают чувство восхищения.

У юношеской любви есть свои *особенности*, о которых нужно помнить родителям:

- объект влюбленности кажется идеальным, поэтому в большинстве случаев первая любовь приносит разочарование и страдания: ребенок понимает, что его возлюбленный или возлюбленная оказываются совсем не тем человеком, каким он его представлял изначально;
- первая любовь часто бывает невзаимной. Родителям важно поддержать своего ребенка в нужный момент. Если же чувства взаимные, влюбленные старшеклассники начинают мечтать о свадьбе и детях. Любые насмешки со стороны родителей будут восприняты как предательство и могут привести к полному разрыву доверительной связи с ребенком.

Не зная, как отнестись к первой любви своего сына или дочери, родители совершают *ошибки*:

1. Несерьезное отношение к чувствам ребенка. Родители считают, что их сын или дочь еще совсем маленькие для

чувств. Подобное поведение родителей очень обижает ребенка. В итоге совсем недавно общительный ребенок полностью погружается в себя и перестает делиться своими переживаниями с родителями.

2. Осуждение выбора сына или дочери. Многие родители начинают указывать на недостатки возлюбленного. Конечно, ребенок не воспринимает советы родителей всерьез, ведь ему все кажется идеальным, что бы ни говорили окружающие и даже если они на самом деле правы.
3. Преуменьшение важности первой любви. Юноши и девушки уверены, что первая любовь приходит раз и навсегда. Поэтому когда родители говорят, что это недолго и несерьезно, подобные высказывания задевают ребенка за живое.
4. Запреты на встречи. Когда родители видят, что ребенок забросил учебу и домашние обязанности, постоянно сидит в мессенджерах и социальных сетях, общаясь с возлюбленным, или гуляет допоздна, желая вернуть ребенка к привычной жизни, они запрещают ему встречаться. Запреты приводят к еще большим конфликтам и усилению противостояния со стороны ребенка.
5. Чрезмерные попытки контроля. Когда ваш ребенок встречается с предметом своей влюбленности, не следует звонить ему каждые полчаса, выглядывать в окна или постоянно стучаться к нему в комнату с печеньем и чаем. Дети чувствуют себя скованно и неуверенно, находясь под родительским контролем.

Первая влюбленность — очень яркое чувство. Все впервые: признания, объятия, первый поцелуй. Влюбляясь, юноши и девушки учатся любить, проявлять свои чувства и чувствовать другого человека, строить отношения с близким человеком. Бывает и так, что юношеская влюбленность перерастает в длительные отношения, заканчивающиеся браком.

В силу возрастной дистанции перед родителями и детьми стоят разные проблемы, которые волнуют ваших детей, либо

давно преодолены вами, либо просто забыты. Вспоминая свою юность, вы бессознательно идеализируете ее как период безоблачности и отсутствия проблем. То, что важно для детей, представляется вам несущественным. И наоборот, вы без конца твердите о чем-то, с вашей точки зрения, жизненно важном, а дети вас просто не слушают.

Анализ результатов анкетирования учащихся

Педагог знакомит родителей с результатами анкетирования учащихся. Проводится обсуждение.

СИТУАЦИИ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

Педагог задает вопрос:

— Что делать родителям, если первая любовь мешает ребенку учиться?

С и т у а ц и я 1. У юноши ухудшилась успеваемость, он часами проводит время за письменным столом, глядя в одну точку. На все вопросы родителей грубит, неохотно отвечает, при этом явно врет. После посещения учреждения образования родители узнали, что сын влюбился.

С и т у а ц и я 2. Дочь очень хотела пойти с подругами на дискотеку. Родители отпустили, напомнив о том, что она должна вернуться не позже 23 часов. Дочь пришла гораздо позже. На вопрос родителей, как она шла ночью одна, дочь ответила, что ее провожал взрослый парень, который ей очень нравится.

С и т у а ц и я 3. Юноша собирается на день рождения к девушке, которая ему очень нравится. Он просит денег на подарок. Сумма, которая ему нужна, достаточно приличная для бюджета семьи. Родители считают, что такой подарок дарить неуместно, но сын не слышит доводов, хочет удивить эту девушку.

С и т у а ц и я 4. В порыве откровенности дочь рассказывает маме о том, что ей нравится один юноша из класса. Мама спрашивает дочь, как он учится. Как только мама узнала,

что ее избранник — далеко не лучший учащийся в классе, в доме разразился скандал.

С и т у а ц и я 5. Юноша и девушка влюблены и не скрывают своего отношения друг к другу. Возмущены родители, учителя, смеются одноклассники, косо смотрят родители других учащихся. Влюбленные не замечают вокруг себя ничего.

Влюбленность — это глубокая потребность в индивидуальных доверительных отношениях. Запрещать общаться на этом уровне — значит сделать своего ребенка несчастным. Отзываться плохо о предмете влюбленности своего ребенка — значит испортить взаимоотношения со своим сыном или дочерью.

Родители должны быть рядом со своим ребенком в период первой влюбленности, поддержать его, помочь избежать ненужных последствий.

Первая любовь в большей степени переживается именно как чувство, которое, кажется, не имеет границ, оно всеобъемлющее и бесконечное.

Педагог задает вопросы:

— Как юноши и девушки переживают первую любовь? От чего зависят эти переживания? Имеются ли различия в переживании чувства первой любви?

Исследования показали, что на вопрос «Что такое любовь?», мальчики отвечают: «Это сильное эмоциональное переживание», «Это неконтролируемые импульсы» либо ставят прочерк, видимо, не зная, как это чувство можно выразить словами. У мальчиков любовь связана с расходом энергетических ресурсов и слабо представлена в виде каких-либо осознанных содержаний.

Для девочек свойственно доминирование платонических отношений над сексуальными. При опросе девочек ответы имеют явную содержательную составляющую и делятся на две группы: положительные и отрицательные.

К *положительным* относятся следующие высказывания: «Это привязанность, доверие к любимому человеку, когда ты

можешь поделиться с другим своими чувствами и переживаниями»; «Это позитивные переживания, принятие другого человека, уважение другой точки зрения, стремление души, телесное стремление, идеализирование положительных качеств и вытеснение отрицательных»; «Это нежное чувство, уважение, все хорошее»; «Это он и она».

К *отрицательным* высказываниям относятся: «Любовь — это болезнь, от которой нет лекарства»; «Это готовность посвятить свою жизнь другому» и др.

В высказываниях девочек практически всегда присутствует некто «другой», «любимый», «он», которого чувствуют и понимают, даже не всегда ожидая ответного чувства.

Мозговой штурм «Как правильно родителям вести себя с влюбленным старшеклассником?». Педагог предлагает родителям разделиться на микрогруппы, каждая из которых получает лист бумаги и ручку, а также задание:

— В течение 10 минут вам нужно записать как можно больше идей о том, как правильно вести себя с влюбленным старшеклассником.

После выполнения задания проводится обсуждение.

Когда ребенок испытывает первую любовь, главная задача любящих и ответственных родителей — помочь своему сыну или дочери пережить один из ключевых жизненных периодов без психологических травм. Несколько простых советов психологов помогут сохранить доверительные отношения с влюбленным старшеклассником.

■ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- **Относитесь к ребенку как к равному.** Не давите на него своим возрастом и опытом. Скажите, что у вас есть опыт в отношениях с противоположным полом и вы готовы им поделиться, если необходимо. Но ваши слова должны звучать как советы, а не как приказы и запреты.

- **Примите выбор своего ребенка.** Даже если избранник вам не нравится, нельзя открыто осуждать выбор ребенка. Интересуйтесь, кто ему нравится, чем этот человек занимается, из какой он семьи. Когда ребенок увидит искренний интерес со стороны родителей, он начнет делиться своими чувствами и переживаниями.
- **Храните секреты.** Если ребенок поделился с вами своими чувствами, вы можете гордиться тем, что у вас настолько доверительные отношения. Поэтому ни в коем случае не разрушайте их, раскрывая любовные секреты ребенка родственникам или друзьям.
- **Расскажите ребенку о своей первой любви.** Даже если ваша первая любовь была безответной или очень быстро закончилась, обязательно поделитесь своим опытом и чувствами. Это поможет подготовить ребенка к возможным последствиям и легче их пережить.
- **Поговорите с ребенком об интимных отношениях.** Разговор нужно вести открыто и без стеснения. Это значительно снизит вероятность возникновения проблем в будущем.
- **Не ругайте ребенка, если его влюбленность отрицательно сказывается на учебе.** Не читайте морали. Постарайтесь спокойно обсудить ситуацию. Помогите ребенку расставить приоритеты и правильно распределить свое время, чтобы его хватало и на учебу, и на встречи.
- **Постарайтесь отвлечь ребенка интересными ему занятиями,** если первая любовь оказалась безответной. Найдите какое-нибудь интересное хобби или запишите его на спортивный кружок. Ни в коем случае не говорите, что его чувства — пустяки. Просто будьте рядом и поддерживайте сына или дочь.

Многие старшеклассники испытывают безответную любовь или же любовная история, с которой были связаны все мечты, очень быстро заканчивается и приносит сильное разочарование в отношениях с противоположным полом. Они часто чувствуют себя отверженными, преданными и разбитыми.

Родители обязательно должны быть рядом, чтобы помочь своему ребенку пережить первый неудачный опыт. Что делать в ситуации, если ваш ребенок переживает сложный период из-за предательства или разрыва с возлюбленным или возлюбленной?

- **Помогите ребенку выразить свои чувства.** Важно проговорить, что он чувствует из-за предательства. Убедите своего сына или дочь в том, что выражать свои чувства — это нормально, даже если ему захочется плакать или кричать. Любые проявления чувств — лучше, чем замыкаться в себе.

- **Не следует мстить.** Объясните ребенку, что желание ответить предателю той же монетой вполне понятно и объяснимо. Но рано или поздно злость и обида пройдут, а взамен останутся только сожаления об опрометчивых словах и поступках.

- **Поговорите с ребенком по душам.** После обсуждения проблемы приходит ее полное осознание, мысли становятся на свои места, и начинается процесс восстановления.

- **Учите ребенка прощать обиды.** Любому человеку становится гораздо легче, когда он прощает своего обидчика. Это ни в коем случае не значит, что нужно обо всем забыть, смириться и позволить снова так с собой поступать. Прощение помогает отпустить злобу и ненависть, которые мешают продолжать жить нормальной жизнью.

Первая любовь у старшеклассников характеризуется искренностью и связана с глубокими переживаниями. Дети с головой уходят в свои чувства. Родителям необходимо приложить максимум усилий, чтобы сохранить доверительные отношения с ребенком. Помните: от первой любви зависит отношение ребенка к противоположному полу и личная жизнь в будущем. Ребенок обязательно оценит ваше понимание и поддержку.

Некоторые родители считают, что не надо вмешиваться в сферу жизни старшеклассника, касающуюся любви, что

жизнь сама всему научит. В итоге есть опасность того, что ребенок станет психологически и нравственно инфантильным, а это становится особенно опасным в сочетании с ранней физиологической зрелостью.

В чем же заключается роль взрослого в период первой влюбленности ребенка?

- **Любви нужно учить.** Ребенку нужны образцы, опыт, впитываемые с детства из самого воздуха семейной атмосферы.
- **Не нужно избегать разговоров, касающихся темы любви и аспектов, с ней связанных и волнующих старшеклассника.** Эти переживания побуждают юношу и девушку быть чище и лучше.
- **Не защищайте ребенка от любви.** Неоправданным является стремление запретить любые взаимоотношения с противоположным полом из страха перед возможными соблазнами для ребенка.
- **Воспитывайте в детях веру в силу любви.** Даже если ваша собственная жизнь не стала подтверждением этого, не разрушайте у ребенка светлые и красивые представления об этом прекрасном чувстве.
- **Учите бережно расходовать свои чувства.** Постарайтесь донести до ребенка мысль о том, что любовь — великая сила, но чрезмерные эмоции могут быть разрушительными.

Притча «Ветер и Цветок»

Ветер встретил прекрасный Цветок и влюбился в него. Пока он нежно ласкал Цветок, тот отвечал ему еще большей любовью, выраженной в цвете и аромате. Но Ветру показалось мало этого, и он решил: «Если я дам Цветку всю свою мощь и силу, то тот одарит меня чем-то еще большим». И он дохнул на Цветок мощным дыханием своей любви. Но Цветок не вынес бурной страсти и сломался. Ветер попытался поднять его и оживить, но не смог. Тогда он утих

и задышал на Цветок нежным дыханием любви, но тот увядал на глазах. Закричал тогда Ветер:

— Я отдал тебе всю мощь своей любви, а ты сломался! Видно, не было в тебе силы любви ко мне, а значит, ты не любил!

Но Цветок ничего не ответил. Он умер.

Тот, кто любит, должен помнить, что не силой и страстью измеряют Любовь, а нежностью и трепетным отношением. Лучше десять раз сдержаться, чем один раз сломать.

Учите старшеклассника трепетному отношению к своим чувствам и чувствам других людей. И тогда любовь будет созидательной

- **Помогите старшекласснику понять, что любовь — интимное чувство, не нужно выставлять его напоказ.** Любовь не терпит лишних слов и хвастовства.
- **Не читайте моралей, исключите нравоучительный тон.** Важно не обидеть неловким словом ранимого влюбленного старшеклассника.
- **Помогите ребенку понять, что любовь — это ответственность.** Внушайте детям, что любовь только тогда нравственна, когда она умна, мудра, предусмотрительна. В семье для ребенка нужно создать такие условия, где он на собственном опыте мог бы убедиться, что любовь — это открытость сердца и огромная требовательность к себе.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Синквейн».

Синквейн — это нерифмованный стих, в котором информация синтезирована в краткое высказывание из 5 строк:

1-я строка — одно слово, существительное, обозначающее понятие (например, «Любовь»);

2-я строка — описание из двух слов — прилагательных;

3-я строка — характерные действия из трех слов — глаголов;

4-я строка — фраза из четырех слов, которая выражает отношение к теме;

5-я строка — одно слово, синоним к теме, в котором сформулирован вывод.

Для удобства участникам выдается схема синквейна.

ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ К БУДУЩЕЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

(Семинар-практикум)

Цель: оказание помощи родителям в формировании готовности юношей и девушек к вступлению в брак и будущей семейной жизни.

Задачи:

- способствовать осознанию важной роли семьи в формировании семейно-брачных ценностей подрастающего поколения;
- сформировать представление о готовности к брачно-семейным отношениям;
- дать рекомендации по воспитанию качеств будущего семьянина.

Подготовительная работа. Предварительно педагогом проводится анкетирование учащихся.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Что для вас означают понятия:
удачный брак _____;
счастливая семья _____?
2. Планируете ли вы в будущем вступить в брак:
☐ да, обязательно;
☐ скорее всего, да;
☐ не уверен;
☐ нет?
3. Укажите оптимальный, на ваш взгляд, возраст вступления в брак:
для мужчины _____;
для женщины _____.

4. Сколько, по вашему мнению, должно быть детей в семье для того, чтобы она была счастливой:

- ☐ ни одного;
- ☐ один;
- ☐ два;
- ☐ три;
- ☐ четыре и более?

5. Идеальная жена должна быть... (для юношей):

- ☐ самостоятельной;
- ☐ хорошо зарабатывающей;
- ☐ образованной;
- ☐ ласковой;
- ☐ верной;
- ☐ хозяйственной;
- ☐ привлекательной;
- ☐ хорошей матерью.

6. Идеальный муж должен быть... (для девушек):

- ☐ самостоятельным;
- ☐ хорошо зарабатывающим;
- ☐ образованным;
- ☐ ласковым;
- ☐ верным;
- ☐ хозяйственным;
- ☐ привлекательным;
- ☐ хорошим отцом.

7. Вы хотели бы перенести стиль взаимоотношений ваших родителей в свою семью:

- ☐ да;
- ☐ нет;
- ☐ затрудняюсь ответить?

8. Должны ли молодые люди прислушиваться к мнению родителей при выборе брачного партнера:

- ☐ да, мнение родителей для меня является важным;
- ☐ я выслушаю их, но выбор сделаю самостоятельно;
- ☐ нет, мнение родителей меня не интересует?

9. Какими знаниями и умениями должны обладать девушка/юноша перед вступлением в брак:

- ☐ по ведению домашнего хозяйства;
- ☐ по рациональному расходованию семейного бюджета;

- ☐ по воспитанию детей;
- ☐ в сфере семейного общения;
- ☐ в организации семейного досуга;
- ☐ другое _____?

10. Считаете ли вы себя готовыми к вступлению в брак:

- ☐ да;
 - ☐ не совсем;
 - ☐ нет?
-

Ход занятия

Педагог сообщает:

— Уважаемые родители! Наша встреча посвящена подготовке юношей и девушек к будущей семейной жизни.

Не за горами время, когда ваши дети вступят в самостоятельную жизнь и перед ними встанут совсем не детские проблемы, связанные с созданием семьи, рождением и воспитанием собственных детей.

Подготовка молодежи к вступлению в брак, к будущей семейной жизни — неотъемлемая составная часть общей системы воспитания подрастающего поколения.

Цель подготовки подрастающего поколения к будущей семейной жизни состоит в формировании активной жизненной позиции семьянина, способного к успешному построению брачно-семейных отношений и их гармонизации, обеспечению устойчивости брака, к выработке установок на ответственное супружество и родительство.

Устойчивость брачно-семейных отношений в значительной мере зависит от готовности молодых людей к семейной жизни. Неподготовленность молодых людей к семейной жизни, отсутствие элементарных знаний из области семейных отношений, правильного понимания социальной роли семьи и брака является одной из главных причин разводов в настоящее время.

Одной из сторон качественной подготовки будущих семьянинов является степень информированности о будущей

семейной жизни. Такая информированность определяется комплексом знаний о семье и браке, умений и навыков в области семейно-брачных отношений и состоит из следующих *компонентов*:

1) хозяйственно-экономическая подготовленность, включающая комплекс экономических знаний и хозяйственных умений, необходимых в быту, которыми должны овладеть юноши и девушки (равномерное распределение хозяйственных обязанностей между супругами, умения организовать быт и досуг, планировать и соблюдать семейный бюджет и др.);

2) социальная самостоятельность, предусматривающая понимание будущими супругами ответственности за созданную семью, их экономическую самостоятельность, реальные возможности обеспечить семью материально, создать нормальные жилищно-бытовые условия и др.;

3) социальные и правовые знания по семейно-брачным отношениям, заключающиеся в понимании социальной значимости семьи как ячейки общества (знакомство с основами семейного законодательства, правами и обязанностями супругов, родителей, детей; с правовыми нормами, регулирующими отношения в браке, семье и др.);

4) сексуальная воспитанность — наличие необходимых знаний об интимных отношениях в жизни супругов;

5) нравственно-психологическая готовность к семейной жизни, которая заключается в целом ряде качеств (в серьезном отношении к браку, выбору спутника жизни; чувстве ответственности за созданную семью; готовности налаживать здоровую нравственно-психологическую атмосферу семьи; умении улаживать сложные конфликты в семье; терпимости к недостаткам членов семьи, справедливости в оценке поступков супругов и др.).

В настоящее время брак становится добровольным делом двух молодых людей, которые даже при наличии экономической зависимости от родителей нередко не посвящают их

в свои намерения. Говоря о браке, нельзя забывать о том, что желание вступить в супружеский союз и степень готовности к его заключению — это далеко не одинаковые понятия. По мнению психологов, нравственно-психологическая подготовленность личности к браку означает восприятие целого комплекса требований, обязанностей и социальных стандартов поведения, которыми регулируется семейная жизнь. К ним относятся:

- готовность принять на себя новую систему обязанностей по отношению к своему брачному партнеру, будущим детям и ответственность за их поведение;
- понимание прав и достоинств других членов семейного союза, признание принципов равенства в человеческих отношениях;
- стремление к повседневному общению и сотрудничеству, согласованию взаимодействий с представителем противоположного пола, что в свою очередь предполагает высокую нравственную культуру;
- умение приспособиться к привычкам и чертам характера другого человека и понимание его психических состояний.

Среди многих аспектов проблемы формирования психологической готовности молодежи к семейной жизни в качестве одного из важнейших можно выделить правильное понимание молодежью роли семьи и брака в современном обществе, что в свою очередь связано с особенностями формирования у них установок, ориентации на вступление в брак.

Педагог задает вопрос:

— Для чего современному человеку нужна семья?

Этот вопрос редко задают себе зрелые, взрослые люди, но довольно часто — молодые. В то же время понятие «семья» имеет для каждой личности и свое внутреннее содержание. Для ребенка это его мать, отец, братья, сестры, бабушки, дедушки, дяди и тети, другие родственники, участвующие

в его воспитании. Для молодого человека после вступления в брак семья — это, прежде всего, он и его молодая жена, затем дети [74].

Многочисленные аспекты семьи имеют для личности разный смысл. Семья обеспечивает человеку полный психолого-физиологический комфорт, выполняет функции «эмоционального убежища». В семье человек испытывает ощущение своей полезности и ценности. Семья позволяет каждому почувствовать свою уникальность, неповторимость, «нужность» в полном объеме.

Анализ результатов анкетирования учащихся

Педагог сообщает:

— С целью изучения ценностного отношения старшеклассников к семье и браку среди юношей и девушек было проведено анкетирование.

Педагог знакомит родителей с результатами анкетирования. Затем проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

— Для чего нужна семья? Какие функции она выполняет?

Семья — специфический социальный институт, в котором переплетаются интересы общества, членов семьи в целом и каждого из них в отдельности. Будучи первичной ячейкой общества, семья выполняет определенные функции, необходимые для жизни каждого человека.

Репродуктивная функция семьи обеспечивает деторождение и удовлетворяет потребность в детях.

Воспитательная функция семьи состоит в удовлетворении индивидуальной потребности каждого из супругов в материнстве или отцовстве, контактах с детьми, их воспитании, самореализации в детях.

Хозяйственно-бытовая функция семьи заключается в удовлетворении членами семьи своих биологических и материальных потребностей, потребности в сохранении здоровья: физического, психического и социального. В семье чело-

век удовлетворяет значительную часть своих повседневных потребностей, таких как питание, приобретение и содержание домашнего имущества, одежды, обуви, благоустройство жилища, создание домашнего уюта, организация жизни и быта семьи, формирование и расходование домашнего бюджета, соблюдение личной гигиены, простейшие медицинские процедуры, уход в случае болезни или беспомощности и др. В ходе выполнения семьей этой функции происходит восстановление и сохранение физических сил и здоровья всех членов семьи.

Экономическая функция семьи включает ведение домашнего хозяйства, формирование семейного бюджета, организацию потребительской деятельности, формирование крепких экономических связей между членами семьи. Нормы семейной жизни содержат обязательную помощь и поддержку каждого члена семьи в случае, если у него возникают экономические трудности.

Функция первичного социального контроля — обеспечение выполнения социальных норм и правил членами семьи, моральная регламентация поведения членов семьи в различных сферах жизнедеятельности, а также регламентация ответственности и обязательств в отношении между супругами, родителями и детьми, представителями старшего и среднего поколений.

Функция духовного общения проявляется в удовлетворении потребностей в совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении, обеспечении взаимопонимания в семье.

Социально-статусная функция семьи связана с наследованием статуса, фамилии, имущества, социального положения.

Досуговая функция состоит в удовлетворении потребностей членов семьи в совместном использовании свободного

времени, во взаимообогащении своих интересов, предполагает организацию рационального досуга. Досуговая функция ориентирована на оптимизацию организации свободного семейного времени, удовлетворение потребностей членов семьи в общении, поддержание гармонии в семье, повышение уровня культуры, улучшение состояния здоровья, восстановление сил.

Эмоциональная (психотерапевтическая) функция семьи реализуется в удовлетворении ее членами потребностей в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите каждого члена семьи, его эмоциональной стабилизации.

Сексуально-эротическая функция семьи имеет немаловажное значение в системе супружеских отношений и связана с удовлетворением сексуально-эротических потребностей супругов.

Упражнение «Дерево семейных ценностей». Педагог предлагает родителям разделить на микрогруппы, обсудить и определить наиболее значимые для них семейные ценности.

В помощь родителям можно предложить список ценностей, которые, как правило, считаются важными для совместной жизни. Родители могут предлагать свои ценности, дополняя список.

Список ценностей:

- любовь;
- взаимное уважение;
- наличие общих интересов;
- материальное благополучие;
- преданность;
- самостоятельность и автономия членов семьи;
- благополучие в глазах окружающих;
- выполнение всеми членами семьи своих обязанностей;
- совместное проведение свободного времени;

- гостеприимство;
- дети;
- доверие;
- взаимопомощь;
- хорошее здоровье.

После обсуждения каждой микрогруппе предлагается нарисовать дерево семейных ценностей: корни дерева — это базовые, самые принципиальные ценности; ствол — менее важные; а ветви — относительно важные для родителей ценности. После выполнения задания всеми группами проводится обсуждение.

Педагог сообщает:

— Воспитание будущего семьянина во многом зависит от образа жизни и поведения родителей. Характер воспитания в родительской семье в значительной степени предопределяет облик будущей семьи детей. При этом большое значение для формирования качеств семьянина имеют структура семьи, материально-бытовые условия, личностные качества родителей, характер отношений в семье, духовно-нравственные интересы ее членов.

Формирование у детей качеств личности семьянина во многом определяется характером отношений их родителей. С первых дней своей жизни, через все детство будущие мужья и жены извлекают из отношений родителей уроки этики и психологии семейной жизни, распределения домашних обязанностей, культуры взаимоотношений мужа и жены.

Культура взаимоотношений супругов является для детей наглядным и самым главным уроком семейной жизни и во многом определяет их установки на брак и семью. Условия и образ жизни семьи, личный пример родителей, гармония и красота их отношений создают тот неповторимый, своеобразный стиль семейной жизни, который и формирует у детей представления, чувства и необходимые качества будущих супругов и родителей. От крепости и устойчивости

семейно-брачных отношений зависит полноценное физическое и духовное развитие детей, психическое здоровье самих супругов.

Благодаря механизму идентификации у мальчиков и девочек в семье формируются эталоны мужа и жены. Причем образцами выступают мать и отец. С детства у ребенка под влиянием образов отца и матери создается облик будущего супруга. Под влиянием родительской семьи у ребенка формируются семейно-ролевые представления в сфере домашнего хозяйства. Именно в ней закладываются представления об организации хозяйственной деятельности в семье, о «современном мужчине» и «современной женщине».

■ ЗАДАНИЕ «СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ»

Педагог предлагает каждому родителю заполнить таблицу 7: вписать в нее имена членов семьи и отметить роли, характерные для каждого из них.

- +++ — его (ее) постоянная роль;
- ++ — довольно часто он (она) это делает;
- + — иногда это относится к нему.

Таблица 7

Семейные роли

Семейные роли	Имена членов семьи			
Организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Распределяющий деньги				
Убирающий квартиру				
Повар				
Мойщик посуды				

Семейные роли	Имена членов семьи			
Ответственный по уходу за ребенком				
Ответственный за воспитание детей				
Организатор праздников и развлечений				
Организатор семейного отдыха				
Тот, кто ухаживает за животными				
Выполняющий поручения				
Человек, принимающий решения				
Тот, кто чинит сломанное				
Сторонник строгой дисциплины				
Оказывающий эмоциональную поддержку и помощь в решении проблем				
Поддерживающий отношения с родственниками				

После выполнения задания проводится обсуждение.

Педагог сообщает:

— Формирование у старшеклассников готовности к семейной жизни подразумевает становление ответственного отношения к родительству. Формирование репродуктивных ориентаций также происходит в большой степени под влиянием родительской семьи. Проведенные исследования показали наличие прямой связи между потребностью в детях у родителей и потребностью в детях у их взрослых детей.

Ориентация современных семей на рождение одного-двух детей оказывает существенное влияние на формирование репродуктивных ориентаций подрастающего поколения.

Так, потребность в детях у супругов, выросших в однодетной семье, выражена значительно слабее, чем у супругов, выросших в многодетной и среднедетной семьях. Эта связь проявляется в том, что у выходцев из однодетных семей ориентация на семью слабее; у «однодетных» слабее выражены репродуктивные установки и мотивы; фактическое число детей у супругов, которые росли в однодетной семье, меньше, чем у супругов, выросших в многодетной и среднедетной семьях. Воспитание ребенка в малодетной семье приводит к тому, что он перенимает от родителей установки на малодетность и малодетный образ жизни.

Таким образом, в современной семье отношения между супругами являются основным фактором устойчивости семьи и определяют отношение к детям. Культура супружеских отношений является главным условием нравственно-полового воспитания детей в семье и подготовки их к будущей семейной жизни.

■ ЗАДАНИЕ «СЕКРЕТЫ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ»

Педагог зачитывает родителям притчу.

Как появилась дружная семья?

Давным-давно жила семья, в которой было 100 человек, но не было между ними согласия. Устали они от ссор и раздоров. И вот решили члены семьи обратиться к мудрецу, чтобы он научил их жить дружно.

Мудрец внимательно выслушал просителей и сказал:

— Никто не научит вас жить счастливо, вы должны сами понять, что вам нужно для счастья, напишите, какой вы хотите видеть свою семью.

Собралась эта огромная семья на семейный совет, и решили они, чтобы семья была дружной, надо относиться друг к другу, придерживаясь этих правил: ...

Педагог задает вопрос:

— Как вы думаете, какие правила называли члены семьи? (*Понимание, любовь, уважение, доверие, доброта, забота, помощь, дружба...*)

Упражнение «Словарь семейных отношений». Педагог сообщает:

— А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение «Словарь семейных отношений». Я буду называть понятие, а вы — объяснять его значение и важность проявления в семейной жизни.

Например:

- **Любовь.** (*Забота друг о друге.*)
- **Поддержка.** (*Вместе вы способны на многое.*)
- **Доверие.** (*Чувство безопасности и уверенности.*)
- **Толерантность.** (*Умение принимать человека таким, какой он есть.*)
- **Компромисс.** (*Умение уступать друг другу.*)
- **Сопереживание.** (*Способность чувствовать другого человека, ощущать себя на его месте.*)
- **Верность.** (*Преданность друг другу.*)
- **Нежность.** (*Чуткое отношение друг к другу.*)
- **Равенство.** (*Предполагает, что вы считаетесь с интересами друг друга.*)

Подводя итоги занятия, хочется еще раз напомнить, что самым главным и решающим фактором в воспитании ребенка, в том числе формировании его готовности к будущей семейной жизни, является личный пример и образ жизни его родителей. Будьте достойным примером для своих детей!

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации с помощью техники «Плюс — минус — интересно».

Родители должны заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» («плюс») нужно записать все, что понравилось на занятии, информацию и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению родителя, могут быть ему полезны в воспитании старшекласника.

В графу «М» («минус») следует записать все, что не понравилось, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информацию, которая, по мнению родителя, оказалась для него ненужной, бесполезной.

В графу «И» («интересно») родители вписывают все любопытные факты, о которых узнали на занятии, а также то, что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к педагогу.

ГЛОССАРИЙ

Готовность к браку — совокупность психологических характеристик человека, обеспечивающих успешное вступление в брак. Включает в себя физиологическую, социально-нравственную, этико-психологическую, мотивационную, психологическую и педагогическую готовность.

Здоровый образ жизни — стиль жизни человека, направленный на оздоровление его организма, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья, укрепление и сохранение иммунитета и физических возможностей, устранение факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом.

Интернет-зависимость — навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

Интроспекция — процесс самонаблюдения и самоанализа, основанный на внутреннем опыте и внутренних переживаниях; помогает человеку лучше понять свои эмоции, мотивацию и ценности.

Подготовка к семейной жизни — комплекс мероприятий, обеспечивающих формирование осознанного отношения к институту брака и семьи, понимания необходимости создания полноценной счастливой семьи для собственного и социального благополучия, усвоение основ психологии семейных взаимоотношений.

Профессионально важные качества — особенности человека, непосредственно включенные в процесс реализации трудовой деятельности и обеспечивающие ее качественное выполнение.

Профориентация — комплекс мер и действий по оказанию личности специальной помощи в отношении выбора профессии.

Рефлексия — это мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих мыслей, эмоций, чувств и действий. Помогает человеку осознать его сильные и слабые стороны, понять, какие факторы влияют на его поведение и принятие решений, что позволяет ему развиваться и расти.

Самовоспитание — активная, целеустремленная деятельность личности, направленная на формирование и развитие у себя социально и морально значимых качеств и привычек, а также на нейтрализацию и устранение отрицательных в соответствии с осознанными общественными потребностями, условиями деятельности и личной программой развития.

Семейные ценности — культивируемая в обществе совокупность представлений о семье, влияющая на выбор семейных целей, способов организации жизнедеятельности и взаимодействия.

Ценности — значимые для человека объекты, явления, идеалы, которые во многом определяют его поведение и деятельность.

Ценностные ориентации — отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров.

Эмпатия — способность понимать психические состояния других людей, сопереживание, эмоциональный отклик, эмоциональная идентификация с другими.

Список использованных источников

1. Абдуллина, Л. Б. Формирование здорового образа жизни студентов в условиях современного вуза: практико-ориентированный аспект / Л. Б. Абдуллина // Здоровьесберегающее образование. — 2014. — № 2. — С. 78—82.
2. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. — М. : Академпроект, 2001. — 704 с.
3. Батюта, М. Б. Возрастная психология : учебник / М. Б. Батюта, Т. М. Князева. — М. : Логос, 2015. — 306 с.
4. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович // Избранные психологические труды / под ред. Л. Б. Фельдштейна. — М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. — 349 с.
5. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. — М. : Флинта, 2001. — 416 с.
6. Возрастная и педагогическая психология / О. В. Скрипченко [и др.]. — 2-е изд., доп. — К. : Каравелла, 2009. — 400 с.
7. Возрастная и педагогическая психология / под ред. М. В. Гамезо. — М. : Просвещение, 2004. — 256 с.
8. Возрастная и педагогическая психология : учебник для академического бакалавриата / Б. А. Сосновский [и др.]; под ред. Б. А. Сосновского. — М. : Юрайт, 2019. — 359 с.
9. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия : для студентов высших педагогических учебных

заведений / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. — М. : Академия, 2001. — 368 с.

10. Выготский, Л. С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка / Л. С. Выготский. — СПб. : Питер, 2021. — 300 с.

11. Глинский, А. А. Воспитание гражданина, труженика, семьянина : пособие для пед. работников учреждений общ. сред. образования / А. А. Глинский, А. Ф. Журба. — Минск : Национальный институт образования, 2018. — 232 с.

12. Гребенников, И. В. Основы семейной жизни : учеб. пособие для студентов пед. институтов / И. В. Гребенников. — М. : Просвещение, 1991. — 158 с.

13. Гребенюк, О. С. Педагогика индивидуальности : учеб.-метод. пособие / О. С. Гребенюк. — Калининград : Просвещение, 2009. — 126 с.

14. Гридчин, М. М. Проблемы влияния информационных технологий на молодежь / М. М. Гридчин // Власть. — 2007 — № 9. — С. 37—40.

15. Гурова, Е. В. Профориентационная работа в школе : метод. пособие / Е. В. Гурова. — М. : Просвещение, 2007. — 95 с.

16. Дереклеева, Н. И. Новые родительские собрания: 10—11 классы / Н. И. Дереклеева. — М. : Вако, 2006. — 208 с.

17. Зритнева, Е. И. Подготовка молодежи к браку и семейной жизни: теория и практика : монография / Е. И. Зритнева. — Ставрополь : СКИПКРО, 2005. — 208 с.

18. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика : пособие для школьных психологов / В. Л. Малыгин [и др.] ; под ред. В. Л. Малыгина. — М. : Мнемозина, 2010. — 136 с.

19. Катович, Н. К. Формы и методы взаимодействия семьи и школы : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / Н. К. Катович, Т. П. Елисеева. — Минск : Национальный институт образования, 2011. — 208 с.

20. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. — М. : Академия, 2010. — 304 с.

21. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер / В. И. Ковалько. — М. : Вако, 2007. — 304 с.
22. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. — М. : Просвещение, 1989. — 255 с.
23. Кон, И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. — М. : Просвещение, 1982. — 207 с.
24. Крутецкий, В. А. Психология обучения и воспитания школьников : учеб. пособие / В. А. Крутецкий. — М. : Просвещение, 2009. — 280 с.
25. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. — 5-е изд. — М. : УРАО, 1999. — 175 с.
26. Литвиненко, Н. В. Социально-психологическая адаптация школьников в критические периоды развития (индивидуально-типологический подход) : монография / Н. В. Литвиненко. — М. : Сфера, 2007. — 350 с.
27. Максимова, С. М. Родительские собрания: 11 класс / С. М. Максимова, И. Н. Медведева. — М. : Вако, 2015. — 208 с.
28. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2005. — 416 с.
29. Мартынова, В. В. Воспитательный потенциал современной белорусской семьи: результаты мониторинга / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина // Адукацыя і выхаванне. — 2020. — № 6. — С. 9—14.
30. Мартынова, В. В. Основы семейной жизни: Подготовка к браку и семейной жизни: 9 класс : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина. — Минск : Национальный институт образования, 2020. — 192 с.
31. Мартынова, В. В. Профилактика правонарушений учащихся : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина, Д. О. Донченко. — Минск : Национальный институт образования, 2019. — 192 с.

32. Мартынова, В. В. Родительский университет как система оказания помощи и поддержки семье / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина // Адукацыя і выхаванне, 2020. — № 7. — С. 3—7.

33. МКБ-11 (Международная классификация болезней 11-го пересмотра) [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://icd11.ru/psihicheskie-rasstroistva-mkb11/>. — Дата доступа : 14.10.2023.

34. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — М. : Юрайт, 2019. — 351 с.

35. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. — М., 2007. — 640 с.

36. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю. В. Науменко // Педагогика, 2005. — № 6. — С. 37—44.

37. Недвецкая, М. Н. Теория и практика организации педагогического взаимодействия школы и семьи / М. Н. Недвецкая. — М. : УЦ Перспектива, 2011. — 152 с.

38. Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. / Р. С. Немов. — М. : ВЛАДОС, 2007. — Кн. 2. — 606 с.

39. Об утверждении санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования» : Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 декабря 2012 г. № 206 (в ред. постановлений Минздрава от 03.05.2018 № 39) [Электронный ресурс] / Министерство образования Республики Беларусь. — Режим доступа : <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srennee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/>. — Дата доступа : 20.04.2024.

40. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Обухова. — М. : Юрайт, 2019. — 460 с.

41. Овчарова, Р. В. Психология сопровождения родительства / Р. В. Овчарова. — М. : Академия, 2005. — 368 с.

42. Овчарова, Р. В. Родительство как психологический феномен : учебное пособие / Р. В. Овчарова. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2006. — 496 с.

43. Окулич, Н. А. Как стать успешным родителем : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / Н. А. Окулич ; под ред. М. П. Осиповой. — Минск : ИВЦ Минфина, 2015. — 192 с.

44. Осипова, М. П. Педагогическое взаимодействие с семьей : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / М. П. Осипова, Е. Д. Осипов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2015. — 192 с.

45. Погодина, Е. К. Модель организации деятельности специалистов социально-педагогической и психологической службы по оказанию психолого-педагогической помощи семьям в воспитании детей / Е. К. Погодина // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сб. науч. статей / Витебский государственный университет ; редкол. : Е. Л. Михайлова, С. Д. Матюшкова, С. Г. Туболец ; науч. ред. Е. Л. Михайлова ; отв. за выпуск С. А. Моторов. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2020. — 238 с. — С. 49—52.

46. Погодина, Е. К. Основы семейной жизни : учеб. пособие / Е. К. Погодина. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2003. — 94 с.

47. Погодина, Е. К. Организация деятельности специалистов социально-педагогической и психологической службы учреждения образования по профилактике семейного неблагополучия / Е. К. Погодина // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сб. науч. статей / Витебский государственный университет ; редкол. : С. Д. Матюшкова, А. П. Орлова, С. Г. Туболец ; науч. ред. А. П. Орлова ; отв. за вып. С. А. Моторов. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. — 205 с. — С. 33—38.

48. Погодина, Е. К. Психолого-педагогическая поддержка семьи в воспитании детей / Е. К. Погодина // Образование. Наука. Культура : материалы Международного научного форума

(20 ноября 2019 г.) : в 5 ч. Международная научно-практическая конференция «Педагогика и психология в современной системе образования» : сб. науч. статей / отв. ред. Н. В. Осипова. — Гжель : ГГУ, 2020. — Ч. 2. — 548 с. — С. 393—394.

49. Погодина, Е. К. Теория и практика социально-педагогической работы с семьей : учеб.-метод. пособие / Е. К. Погодина, С. Г. Туболец. — Минск : БГПУ, 2019. — 160 с.

50. Погодина, Е. К. Формирование психолого-педагогической компетентности родителей учащихся / Е. К. Погодина // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2019. — № 4. — С. 130—132.

51. Погодина, Е. К. Ценностные ориентации старшеклассников в сфере семьи и брака / Е. К. Погодина // Социальная и психолого-педагогическая помощь семье: опыт, проблемы, перспективы : материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 16 марта 2017 г. / Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка ; отв. ред. В. В. Мартынова. — Минск : БГПУ, 2017. — 404 с. — С. 274—278.

52. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов : учеб. пособие для студентов высш. мед. учеб. заведений / К. Н. Поливанова. — М. : Академия, 2000. — 184 с.

53. Полищук, В. М. Возрастная и педагогическая психология / В. М. Полищук. — Сумы, 2007. — 330 с.

54. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной : учебник для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений. — М. : Сфера, 2000. — 528 с.

55. Пряжников, Н. С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8—11 классы) / Н. С. Пряжников. — М. : Вако, 2005. — 288 с.

56. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Л. А. Головей [и др.] ; под общ. ред. Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2019. — 413 с.

57. Психология современной семьи / Министерство образования Республики Беларусь, Мозырский государственный

педагогический университет им. И. П. Шамякина ; сост. И. Д. Стельченко. — Мозырь : МГПУ, 2016. — 67 с.

58. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. — СПб. : Питер, 2012. — 816 с.

59. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. — М. : Мир, 1994. — 319 с.

60. Родительские собрания / сост. Л. А. Егорова. — М. : Вако, 2009. — 224 с.

61. Савчин, Н. В. Возрастная психология / Н. В. Савчин, Л. П. Василенко. — К. : Академвидав, 2006. — 360 с.

62. Саглам, Ф. А. Педагогические условия коррекции интернет-аддикции у подростков : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ф. А. Саглам. — Казань, 2009. — 214 с.

63. Самохвалова, А. Г. Ступени самовоспитания личности : учеб.-метод. пособие / А. Г. Самохвалова. — Кострома : Костромской государственный университет, 2017. — 178 с.

64. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова. — М. : Аспект Пресс, 2005. — 460 с.

65. Смолярчук, И. В. Возрастная психология : учеб. пособие : в 3 ч. / И. В. Смолярчук. — Тамбов : Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, 2006. — 164 с.

66. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез : учебник для бакалавриата и специалитета / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2019. — 384 с.

67. Сухарев, А. Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков / А. Г. Сухарев // Гигиена и санитария. — 2000. — № 3. — С. 43—44.

68. Урбанович, Л. Н. Нравственные основы семьи и брака. Система работы со старшеклассниками и родителями: методические рекомендации, разработки занятий, тесты, анкеты, психологические практикумы : метод. пособие с электронным приложением / Л. Н. Урбанович. — М. : Глобус, 2009. — 256 с.

69. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. — М. : Флинта, 1999. — 672 с.
70. Хрестоматия по детской психологии / под ред. Г. В. Бурменской. — М. : Институт практической психологии, 1996. — 264 с.
71. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для академического бакалавриата / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под ред. О. В. Хухлаевой. — М. : Юрайт, 2019. — 367 с.
72. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2019. — 457 с.
73. Шмидт, В. Р. Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников / В. Р. Шмидт. — М. : Сфера, 2006. — 119 с.
74. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций / Л. Б. Шнейдер. — М. : Апрель-Пресс : Эксмо-пресс, 2000. — 512 с.
75. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды: проблемы возрастной и педагогической психологии / Д. Б. Эльконин ; под ред. Д. И. Фельдштейна. — М. : Международная педагогическая академия, 1995. — 219 с.
76. Янг, К. Диагноз — интернет-зависимость / К. Янг // Мир Internet. — 2000. — № 2. — С. 24—29.
77. Global Youth Tobacco Survey 2021 [Electronic resource] / National Scientific-Practical Centre of Hygiene. — Belarus, 2021. — Mode of access : <https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/939/study-description>. — Date of access : 12.04.2024.

Список рекомендуемой литературы для родителей

Давыдова, Э. Х. Характер ребенка — приговор? Книга о том, как помочь ребенку выбрать профессию / Э. Х. Давыдова. — М. : АСТ, 2017. — 288 с.

Имамбекова, А. Е. Как помочь ребенку выбрать профессию : пособие для родителей / А. Е. Имамбекова. — М. : Ridero, 2017. — 68 с.

Козодой, М. Как помочь ребенку найти свой путь в жизни. Советы для родителей / М. Козодой. — М. : Эксмо, 2022. — 70 с.

Король, Е. Помогите подростку выбрать профессию, приносящую счастье / Е. Король, С. Король. — М. : Альпина нон-фикшн, 2020. — 120 с.

Левин, М. Готов или нет? Как подготовить детей к жизни в беспокойном и изменчивом мире / М. Левин. — М. : Портал, 2023. — 304 с.

Левин, М. Самое ценное. Чему на самом деле важно научить ребенка, чтобы он вырос успешным и счастливым / М. Левин. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 384 с.

Медведева, Т. Хочу учиться! Вызываем интерес к учебе по методу STEAM / Т. Медведева. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 217 с.

Носов, А. А. Самореализация: как найти свое призвание / А. А. Носов. — М. : Эксмо, 2019. — 220 с.

Петрановская, Л. В. Что делать, если ждет экзамен? / Л. В. Петрановская. — М. : АСТ, 2022. — 96 с.

Резниченко, В. Н. Как научить подростка быть счастливым взрослым / В. Н. Резниченко. — М. : Омега-Л, 2018. — 217 с.

Содержание

<i>Предисловие</i>	3
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	5
Методические материалы	17
Кем быть и каким быть? Самовоспитание старшеклассника как условие нравственного воспитания.	17
Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе	30
УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	41
Методические материалы	67
Научная организация учебного труда старшеклассников	67
Как помочь старшекласснику в период подготовки к экзаменам	83
Как помочь старшекласснику в профессиональном самоопределении	94

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ	115
Методические материалы	127
Здоровье — это жизнь	127
Интернет-зависимость: профилактика и преодоление	136
 ФОРМИРОВАНИЕ СЕМЕЙНО-БРАЧНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	 146
Методические материалы	155
Первая любовь в жизни вашего ребенка. Как помочь, а не навредить взрослому ребенку	155
Подготовка старшеклассников к будущей семейной жизни	165
 <i>Глоссарий</i>	 <i>179</i>
<i>Список использованных источников</i>	<i>181</i>
<i>Список рекомендуемой литературы для родителей ...</i>	<i>189</i>

Учебное издание

Родительский университет

Мартынова Вера Васильевна
Погодина Елена Константиновна

**СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ:
ребенок-старшеклассник**

Пособие для педагогических работников
учреждений образования, реализующих
образовательные программы общего среднего образования,
с белорусским и русским языками обучения и воспитания

Нач. редакционно-издательского отдела *С. П. Малявко*
Редактор *Н. М. Кулагер*
Обложка художника *В. Н. Горбач*
Компьютерная верстка *Я. И. Архиповой*
Корректоры *Н. В. Федоренко, В. П. Шкредова*

Подписано в печать 26.11.2024. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,16. Уч.-изд. л. 9,0.
Тираж 2549 экз. Заказ

Государственное учреждение образования «Академия образования».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/573 от 22.02.2024.
Ул. Некрасова, 20, 220040, г. Минск

Унитарное полиграфическое предприятие «Витебская областная типография».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 2/19 от 26.11.2013.
Ул. Щербакова-Набережная, 4, 210015, г. Витебск