Муниципальное общеобразовательное учреждение

Емишевская основная школа

Тутаевского муниципального района

**План консультаций для родителей**

**педагога – психолога**

**на 2020-21 уч.год**

Составитель

Педагог-психолог

Нагорнова Н.А.

**Пояснительная записка**

Работа с родителями – одно из важнейших направлений работы школьного психолога, нацеленного на сохранение психологического здоровья обучающихся. Анализ современной семьи показывает, что многие родители зачастую не в состоянии обеспечить благоприятные психологические условия, которые способствовали бы эффективной социализации ребёнка, что в свою очередь, приводит к обострению разного рода проблем. Многие проблемы, возникающие в процессе воспитания, часто становятся следствием отсутствия у родителей психолого-педагогической грамотности, недостаточной осознанности, а порой и стихийности воспитательных воздействий. В детстве закладывается основа личности человека и его судьбы. Исследования показывают, что современные родители, воспитывая детей, всё больше нуждаются в помощи специалистов. Консультации нужны не только родителям «трудных» детей, но и благополучным семьям. В настоящее время всё чаще встречаются дети эмоционально неустойчивые, с разными вариантами личностной акцентуацией: агрессивностью, лживостью, повышенной ранимостью, избыточной эмоциональной чувствительностью, застенчивостью и т.д.

В связи с этим, одной из основных задач в организации работы с родителями выступает повышение их психолого-педагогической компетентности, под которой понимается совокупность таких личностных и коммуникативных свойств, которая позволяла бы достигать максимально качественных результатов в воспитании и развитии ребёнка.

В своей работе я использую такие формы взаимодействия с родителями, как

- встречи,

- анкетирование,

- консультации,

- беседы,

- лектории,

- дискуссии,

- практикумы,

- тематические психологические консультации

-раздаточный материал

Цель: повышение грамотности в сфере возрастной психологии и педагогики, формирование нового отношения родителей к воспитанию детей, способное улучшить какое-то качество личности или его свойство, формирование ответственной и позитивной родительской позиции.

Задачи:

-познакомить родителей учащихся с основными положениями, подходами, способами поддержки ребёнка;

- повысить психолого-педагогическую компетентность родителей с помощью системы мероприятий просветительского и консультационного характера;

- информировать о психологических особенностях детей разного возраста;

- научить лучше чувствовать и понимать своего ребёнка, дать ему возможность для личностного роста, открыто и честно строить с ним взаимоотношения, показать важность общения в семье;

- дать практические рекомендации родителям по вопросам профилактики школьной дезадаптации, о формировании адекватной самооценки ребёнка, как помочь своему ребёнку справляться с трудностями.

-оказать психологическую помощь родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья

**Психологическое сопровождение родителей состоит из трех этапов:**

1. *Подготовительный* (диагностический). На данном этапе осуществляется диагностика родителей на выявление особенностей семейного воспитания. Используются следующие диагностические методики:

- Анализ семейного воспитания и причин его нарушения в семьях, где есть подростки с явными акцентуациями характера и отклонениями в поведении («Анализ семейных взаимоотношений» АСВ, Э.Г.Эйдемиллер, В.В.Юстицкис).

- Выявление родительского отношения к детям («Опросник родительского отношения» А.Я.Варга, В.В.Столин).

- Определение стиля семейного воспитания (С.С.Степанов «Стратегия семейного воспитания».

2. *Основной этап*. Взаимодействие с родителями проходит по результатам психологической диагностики (групповые и индивидуальные консультации). Задача индивидуального консультирования по частным проблемам – улучшение детско-родительских отношений путём оказания родителям помощи в определённой стратегии воспитания, которая должна учитывать индивидуально-психологические особенности ребёнка.

Групповое консультирование по частным проблемам заключается в активном обсуждении общих для членов группы конфликтных ситуаций, возникающих при общении с детьми.

Психолого-педагогический лекторий нацелен также на улучшение детско-родительских отношений, когда имеет место непонимание родителями основных особенностей развития ребёнка, его потребностей и соответствующей им динамики отношений, на формирование ответственной и позитивной родительской позиции, устранению пробелов в знаниях по воспитанию ребенка в семье.

3. *Заключительный этап.* Осуществляется обратная связь с родителями в форме анкетирования, на основании чего делается вывод о наиболее результативных и интересных для родителей видах деятельности по формированию психолого-педагогической компетентности.

Тематика бесед с родителями зависит от тех проблем, с которыми они сталкиваются в процессе воспитания детей на разных возрастных этапах.

**Психологические характеристики возраста и тематический план**

1.М*ладший школьный возраст*: социальная ситуация развития, ведущая деятельность, личностные новообразования, развитие познавательной сферы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения | Содержание работы | Классы |
| 1 | 3.09 | Тематическая консультация «Ребёнок идёт в первый класс» | 1А,1Б |
| 2 | 10.09 | Тематическая консультация«Как помочь ребенку, испытывающему трудности в учении» | 2,3,4 А2,3,4 Б |
| 3 | 8.10 | Тематическая консультация«Трудности первоклассника» | 1А, 1Б |
| 4 | 15.10 | Раздаточный материал по теме «Поощрение и наказание» | 2,3,4 А2,3,4 Б |
| 5 | 19.11 | Тематическая консультация «Почему дети лгут» | 1-4А1-4 Б |
| 6 | 21.01 | Тематическая консультация «Важность общения» | 1-4 А |
| 7 | 11.02 | Раздаточный материал по теме «Правила воспитания детей с ОВЗ» | 1-4 Б |
| 8 | 15.04 | Тематическая консультация «Как сделать ребенка ответственным» | 1-3А1-3Б |
| 9 | 13.05 | Тематическая консультация «Переход ученика в среднюю школу». | 4 А4 Б |

2. *Средний школьный возраст*: формирование личности подростков, возрастные особенности общения и причины конфликтов, учебная деятельность школьников - подростков и особенности развития познавательных процессов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения | Содержание работы | Классы |
| 1 | 01.10 | Тематическая консультация«Психологические особенности периода адаптации. Формы родительской помощи и поддержки» | 5 классы |
| 2 | 12.11 | Тематическая консультация«Как научить ребёнка заботиться о собственной безопасности» | 6-8 классы |
| 3 | 10.12 | Раздаточный материал по теме «Влияние телевидения на психику ребёнка» | 5-6 классы |
| 4 | 14.01  | Тематическая консультация «Психолого-педагогический статус пятиклассника» | 5 классы |
| 5 | 18.02 | Тематическая консультация «Типичные конфликтные ситуации с ребёнком и пути их преодоления» | 6-8 классы |
| 6 | 11.03 | Раздаточный материал по теме «Профилактика употребленияпсихоактивных веществподростками» | 5-8 классы |
| 7 | 8.04 | Раздаточный материал по теме «Как достичь взаимопонимания со своими детьми» | 5-8 классы |

3. *Старший школьный возраст*: проблема профессионального самоопределения в ранней юности, особенности познавательных и эмоционально-волевых процессов старшеклассников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения | Содержание работы | Классы |
| 1 | 17.09 | Раздаточный материал по теме  «Как подготовить себя и ребёнка к будущим экзаменам» | 9 классы |
| 2 | 3.12 | Тематическая консультация «Профессиональное самоопределение подростков» | 9 классы |
| 3 | 4.02 | Тематическая консультация«Толерантность – часть нравственной культуры человека» | 9 классы |
| 4 | 4.03 | Раздаточный материал по теме«Ваш ребёнок – выпускник» | 9 классы |
| 5 | 20.05 | Консультирование по запросам родителей о выборе дальнейшего маршрута обучения выпускников 9-х классов. | 9 классы |

*Консультирование по запросам родителей каждый последний четверг месяца.*

# Составитель:

#  педагог-психолог

#  Нагорнова Наталия Алексеевна

# Тематическая консультация

# «Профессиональное самоопределение подростков»

# Слушатели: родители учеников 9 класса

# Здравствуйте, уважаемые родители!

Выбор профессии – задача не из легких даже для  взрослых людей, обладающих определенной личностной зрелостью. Еще более она сложна для старшеклассников, поэтому помощь родителей в ее решении просто неоценима. Ведь именно родители лучше чувствуют и знают своего ребенка, наблюдают его характер, привычки и интересы в течение многих лет, да и просто готовы прийти на помощь первыми.

Недаром свыше 60% старшеклассников, по результатам проведенного службой занятости анкетирования, хотели бы обсудить свои планы по выбору профессии именно с родителями.

В данной крнсультации представлена информация по каждому из ключевых этапов профессионального выбора и рекомендации родителям, желающим оказать своему ребенку посильную помощь в решении вопроса «Кем стать?».

#### 1 этап

#### Принятие решения о выборе профессии

Важнейшая задача этого этапа – помочь ребенку разобраться в своих профессиональных интересах и склонностях, сильных и слабых сторонах своей личности.

На этом этапе подросток особенно нуждается в поддержке и одобрении со стороны родителей, это помогает ему обрести уверенность в себе.

Оказывая помощь подростку в выборе профессии, нужно помочь ему избежать типичных ошибок. Знание их оградит молодого человека от лишних или неверных шагов, сэкономит время и поможет получить наиболее подходящую для него профессию.

 **Типичные ошибки при выборе профессии:**

***Выбор профессии «за компанию»*** Часто молодой человек или девушка, не знающие своих способностей, просто поступают в то же учебное заведение, что и их друзья.

 **Выбор престижной профессии**

В данный момент престижными считаются профессии экономиста, бухгалтера, юриста, менеджера, переводчика и др. Интерес к ним есть у большинства выпускников школ, но не у всех есть способности к этим профессиям (высокая эрудиция, энергия, коммуникабельность, работоспособность).

**Отождествление учебного предмета с профессией**

Например, ученица 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.

 **Отождествление профессии с конкретным человеком, который нравится**

К примеру, 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.

 ***Несоответствие здоровья и условий труда в избранной профессии***

Необходимо знать и учитывать особенности организма подростка, условия, в которых придется работать, иначе его может ожидать разочарование или ухудшение состояния здоровья. Ряд профессий предъявляют очень высокие требования к физическому здоровью, а для некоторых профессиональных занятий существует ряд строгих медицинских критериев профессиональной пригодности (например, хорошее зрение для повара, кондитера, водителя).

 **Устаревшие представления о характере труда и возможностях профессии**

Незнание динамики развития профессий в связи с техническим прогрессом приводит к ошибкам. Нередко под названием профессии скрыт совершенно новый темп и характер труда. Всегда нужно стремиться узнать именно о современном облике профессии.

 **Неумение разобраться в себе, своих склонностях, способностях и мотивах**

Помощь в самопознании могут оказать психологи, специалисты по профориентации, учителя, родители, специальная литература.

 **Выбор профессии под давлением родителей**

Очень часто родители совершают ошибки, влияющие на правильность профессионального выбора подростка:

* нередко родители активно предлагают, а иногда даже настаивают на выборе варианта, который в силу различных обстоятельств жизни не удалось осуществить им самим. То есть через ребенка они пытаются реализовать свою мечту;
* часто родительские советы можно объединить под рубрикой «полезно для семейной жизни»: «Будь врачом – нас и себя будешь лечить», «Становись поваром – хоть готовить научишься» и т.д.;
* еще одно родительское заблуждение – представление о том, что высшее образование, которое непременно должен получить их ребенок, автоматически разрешит проблемы с нахождением удачной и хорошо оплачиваемой работы. Особенно печально, когда установка на получение высшего образования столь сильна, что в жертву ей приносятся и способности, и склонности, и реальная оценка ситуации.

Важно, чтобы молодой человек понимал, что желаемый им уровень образования, в данном случае – высшее образование, может быть достигнут и ступенчатым путем: ПУ – техникум –ВУЗ, или при совмещении работы с заочной формой обучения.

Родителям не нужно забывать о потребностях, интересах, способностях своих детей. Можно помогать, но не заставлять.

**Для принятия реалистичного решения о выборе профессии необходимо проанализировать следующие факторы:**

 ***Первый фактор – «Хочу»*** Помочь подростку оценить его интересы и склонности, выяснить, какие профессии ему нравятся, представляет ли он, чем хотел бы заниматься каждый день.

 **Второй фактор – «Могу»** Познакомить ребенка с требованиями, которые может предъявить выбранная им профессия. Помочь ему выявить способности и умения, знания и навыки, полученные в школе, рассказать, как можно применить их к выбираемой профессии.

 **Третий фактор – «Надо»**

 Узнайте, будет ли востребованна выбираемая профессия на рынке труда и где можно получить профессиональное образование по избранной специальности.

1. Обозначьте несколько альтернативных вариантов профессионального выбора.

 2. Оцените вместе с подростком достоинства и недостатки каждого варианта.

 3. Исследуйте шансы его успешности в каждом выборе и просчитать последствия каждого варианта.

 4. Продумайте вместе с ребенком запасные варианты на случай затруднения в реализации основного плана.

#### 2 этап

#### Выбор учебного заведения

Итак, после серьезных раздумий и совместных обсуждений профессия выбрана. Следующий шаг – знакомство со структурой учебных заведений города близлежащих населенных пунктов, уровнем получаемого в них образования, правилами поступления. В этом вам могут помочь информационные справочники для абитуриентов, встречи с представителями учебных заведений на профориентационных мини-ярмарках, проводимых Центрами занятости населения, Дни открытых дверей, ежегодно организуемые учебными заведениями.

Особого внимания заслуживает вопрос обучения в коммерческих учебных заведениях и обучение на коммерческой основе в государственных учебных заведениях.

#### 3 этап

#### Поступление в учебное заведение

Когда вся необходимая информация собрана, шансы оценены, окончательное решение принято, начинается один из самых ответственных моментов – экзаменационная пора. Чем родители могут быть полезны своему ребенку в этот важный период?

Во-первых, абсолютной верой в его силы, возможности и способности. Вместо того, чтобы акцентировать внимание на сложностях и повышенной ответственности экзаменов, необходимо сосредоточиться на позитивных моментах подготовки: возможности систематизировать знания, сделать понятными неясные вопросы и т.п.

Во-вторых, в некоторых случаях полезно просто не мешать и не пытаться активно руководить процессом подготовки. Вовремя подготовленный ужин или совместная прогулка могут оказаться полезнее нравоучений. Поверьте, ваш ребенок осознает значимость ситуации ничуть не меньше, чем вы, так как он ответственен за ее исход.

В-третьих, если поступление в этом году не состоялось, не спешите обрушивать на голову ребенка поток своих сожалений и обвинений. Нужно совместно разобраться, в чем причина неудачи, где в подготовке было «слабое звено». Возможно, следует скорректировать планы?

Важно, чтобы ребенок был уверен в том, что неудача не умаляет его человеческого достоинства, а процесс подготовки можно совершенствовать и добиваться положительного результата.

Чтобы сохранить высокую работоспособность, надо уметь отдыхать. Помогите ребенку организовать свой рабочий день, эффективно чередуя время занятий и отдыха.

Первое, что необходимо знать, - это физиологические спады и подъемы, говоря проще, когда усталость объективно обусловлена, и действительно нужно отдохнуть, а когда наиболее благоприятное время для занятий.

Существуют регулярные колебания дневной работоспособности:

* физиологические подъемы: 5 ч., 11 ч., 16 ч., 20 ч., 24 ч.;
* физиологические спады: 2 ч., 9 ч., 14 ч., 18 ч., 22 ч.

К сожалению, ни один человек  не может избежать чувства усталости и напряжения. Но уменьшить его, сделать легко переносимым, можно и нужно.

Для снятия напряжения незаменима вода. Можно посоветовать уставшему ребенку встать под душ с теплой водой и расслабиться. Предложить мысленно выполнить упражнение: «Представь, что поток воды уносит с собой твою усталость и напряжение, почувствуй облегчение, сделай напор воды более сильным, а саму воду – более прохладной. Теперь ощути, как каждая струйка наполняет твое тело энергией и силой».

Для обретения уверенности и силы могут помочь «ресурсные образы»: «Попробуй вспомнить или придумать место, где тебе хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берега моря, поляны в лесу и т.п. Представь, что ты находишься именно в этом месте, ощущаешь запахи, слышишь шелест травы или шум волн, видишь голубое небо! Представь, что все это твое и может быть доступно тебе в любое время».

И последнее, организуйте своему ребенку в период подготовки к экзаменам регулярное 3 – 4-разовое питание. Мы не откроем ничего нового, если скажем, что именно в этот период в рационе особенно важны овощи и фрукты. Нужно заменить конфеты и булочки на яблоки, гранаты,  орехи, изюм. Очень благотворно на работу мозга влияет фосфор, т.е. употребление рыбы, сыра, бобовых, молочных продуктов. Теплое молоко с медом перед сном действует лучше всякого снотворного. Вместо кофе и чая лучше пить соки, компоты или молоко.

#### 4 этапПодготовка будущего профессионала

Итак, необходимый результат достигнут, и ребенок стал студентом. Начало процесса обучения – это начало самого важного этапа – подготовки будущего профессионала, который должен быть готов выдержать острую конкуренцию за право получения хорошей работы.

Как родители могут помочь ребенку, ставшему студентом? Необходимо понять, что, обучаясь в учебном заведении, молодой человек в то же время готовится к поиску работы. Как правильно это сделать?

* Оценить свои навыки, способности, сильные стороны.
* Поставить определенную и реальную цель, составить четкое представление о том, какую работу и на каких условиях он хотел бы иметь.
* Соотнести свои возможности с требованиями рынка труда по его специальности.
* Подготовить информацию о себе, составить резюме.
* Определить сферы деятельности и предприятия, где может быть подходящая работа.
* Подготовиться к собеседованию с работодателем.
* Осуществлять активный поиск работы.
* Пройти испытательный срок, заключить трудовой контракт, и начать работу в организации.

Сформировать четкое представление о работе, которую хотел бы получить молодой человек, поможет совместный анализ его предпочтений, который полезно проводить на протяжении всего периода обучения студента. Какие предметы и спецкурсы вызывают наибольший интерес? Какие аспекты изучаемых дисциплин привлекают повышенное внимание – теоретические, исследовательские, прикладные?

Помогите, если это возможно, при организации производственной практики. Ее роль в ходе обучения бесценна:

* она дает представление о содержании и условиях работы;
* предоставляет опыт, который можно анализировать: что получается лучше, и почему? В чем затруднения, и какими причинами они обусловлены? Как преодолеть трудности и развить необходимые для работы умения?

Если практикант проявит себя как перспективный работник и удовлетворит строгим требованиям работодателя, это может стать впоследствии вариантом постоянного трудоустройства.

К моменту окончания учебного заведения молодой человек должен сформировать четкие цели поиска работы и представление о том, как они могут быть реализованы, какие дополнительные навыки он должен для этого получить, какие умения развить, какие профессионально важные качества приобрести.

**В этом поиске родители – самые надежные и верные помощники!**

**Тематическая консультация «Ребенок идет в первый класс»**

Слушатели: родители первоклассников.

Здравствуйте, уважаемые родители.

Кто идет в первый класс: ребенок? Мама? Вся семья?

Мамы часто говорят так: «Мы идем учиться», «Мы пошли в школу». Слово «Мы» отражает реальное положение дел, потому что родители маленького ученика волнуются едва ли не больше будущего школьника, вместе с ним собирают портфель, делают уроки, переживают за его ошибки и радуются первым успехам.

Поступление в школу - новый этап в жизни вчерашнего дошкольника и его семьи. Задача родителей - создать благоприятные условия для ребёнка к обучению.

  Хочу предостеречь мам нынешних учеников: не нагружайте малыша кружками и секциями с первого класса, особенно если он медлительный или не блещет здоровьем. Пусть у первоклассника будет достаточно времени для игр, да не компьютерных, а подвижных, и на свежем воздухе.

Сформируйте у дочки или сына реалистичное представление о школьной жизни. Расскажите ему/ей о том, что его ждет: будут разные интересные задания, необходимые для полноценной жизни знания, появятся новые друзья, а еще школьная форма и портфель (как у взрослых). Пусть будущий первоклассник узнает также, что ему предстоит делать уроки, придется раньше вставать и времени для игр будет меньше. Ведь он стоит на пороге взросления!

  Переход из беззаботного дошкольного детства к регламентированной жизни ученика - процесс небыстрый и может занять несколько месяцев. Поэтому первые полгода не требуйте от вашего чада слишком многого, помните о том, что сохранить положительное отношение первоклассника к школе и учебе очень важно.

  Поступление в школу - стресс даже для ребенка, который готов к обучению физически, интеллектуально и психологически.

  Когда в семье есть первоклассник, позаботьтесь о том, чтобы домашняя жизнь была стабильной: постарайтесь соблюдать режим дня, не затевайте ремонт в квартире, избегайте ссор. Произвольное внимание 7-летнего ребенка еще не сформировано, его отвлекают посторонние звуки. Поэтому во время приготовления уроков в квартире должно быть тихо.

  Пусть приоритетом в учебе будет активное исследование окружающего мира. Стимулируйте интерес к процессу получения знаний, делайте вместе с ним маленькие открытия, читайте и обсуждайте книги, собирайте гербарий.

  У 7-летних детей навыки самоконтроля еще не сформированы, поэтому поначалу им нужна Ваша помощь при выполнении домашних заданий. Прежде чем маленький ученик начнет писать или решать, спросите его, что он будет делать сначала, что потом? Когда задание будет сделано, обязательно задайте вопрос, правильно ли он решил или написал, нравится ли ему то, что получилось. Так Вы научите малыша контролировать свои действия. Не забывайте похвалить его за самостоятельность, упорство и правильное решение.

  Обращайте внимание, в каком настроении Ваш маленький ученик возвращается из школы, спрашивайте о том, как он провел день и слушайте, что он рассказывает, наблюдайте, во что играет. Первоклашки еще не утратили детскую непосредственность, поэтому игры могут рассказать Вам об отношении ребенка к учительнице, одноклассникам и самой учебе гораздо больше, чем слова.

Желаю успехов в школьной жизни Вашего ребенка!