**6 класс**

**Лекция 1. Особенности развития шестиклассника**

В 11 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста. Ведущая деятельность подростка – общение, главное новообразование этого возраста – чувство взрослости. Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует соблюдать следующие требования:

1. У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня. Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада (это крайне вредно для подростка).
2. Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, смотрят телевизор, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.
3. Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
4. Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.
5. Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).
6. Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.
7. Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.
8. Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.
9. Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.
10. В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.

##### Лекция 2. Воспитанность и культура поведения подростка

Раньше очень много говорили о воспитанности. В последнее время чаще говорят о развитии качеств личности. Между тем, в человеке нет ничего чисто внешнего, нет ничего чисто внутреннего. Внутреннее лишь тогда ценно, когда оно проявляется в повседневной жизни и общении. Еще Джон Локк заметил: «В дурно воспитанном человеке смелость принимает вид грубости… ученость становится в нем педантизмом, остроумие – шутовством, простота – неотесанностью, добродушие – льстивостью. Хорошие качества составляют существенное богатство души, но только благовоспитанность служит для них оправой…»

Воспитанность – качество личности, в котором органически слиты культура общения, культура внешности и культура удовлетворения потребностей (бытовая культура).

Конечно, ребенок не может быть от рождения воспитанным. Он не знает правил, принятых в обществе, в котором он живет. Выделяют три уровня усвоения правил этикета детьми:

* для детей дошкольного возраста самое главное не мешать окружающим. Конечно, уже в этом возрасте ребенок должен благодарить за оказанную услугу, приветствовать при встрече знакомых людей;
* дети младшего школьного возраста воспитываются под девизом: «Будь приятен людям!» Ребенок должен понимать, что такое тактичность, уметь сделать комплимент. Его поведение должно быть уместным (со сверстниками – одно, со старшими – другое);
* перед подростком ставится более сложная задача: «Умей помочь окружающим людям!» В этом возрасте ребенок уже должен уметь видеть, что нужно окружающим, предложить свою помощь, в случае необходимости осуществить ее.

Если на первом этапе достаточно просто рассказывать и отрабатывать правила поведения, то на втором и третьем этапе важно знание психологии. Понимание себя, понимание окружающих – первое условие эффективного общения. Учите ребенка анализировать ситуации, корректировать свое поведение. Развивайте у ребенка чувство юмора, это поможет ему в трудных жизненных ситуациях.

Важный компонент воспитанности – культура внешности. Приучите ребенка к чистоте и опрятности. Еще в раннем детстве ребенку внушают: «Тот приятен, кто опрятен.» Смысл этого немудреного правила должен быть усвоен как можно раньше. От этого зависит, захотят ли общаться с вашим ребенком окружающие. Учите его быть уместным в одежде, объясняйте, что не всякую одежду можно носить в школу. Помните, что 12-14 лет – это пик безвкусицы, время, когда ребенок пытается примерить вещи вызывающие, порой несовместимые. Будьте терпеливы, объясняйте, показывайте собственным примером. Если правильно действовать, то это обязательно пройдет.

Нельзя быть культурным человеком в обществе, если в доме отсутствует элементарная бытовая культура. В одном из писем А.П.Чехов, перечисляя признаки, которыми должны обладать воспитанные люди, писал: «Они воспитывают в себе эстетику. Они не могут уснуть в одежде… дышать дрянным воздухом, шагать по оплеванному полу.» Воспитанность человека полно проявляется в том, как удовлетворяются его потребности. А поскольку сфера удовлетворения потребностей – быт, то можно предположить, что именно в быту формируются все навыки поведения. Говорят, что воспитанность человека определяется не тем, как человек ведет себя в обществе, а тем, что он делает наедине с сами собой. Как организована жизнь вашей семьи? Как вы обедаете? Как отдыхаете? Это не просто праздные вопросы, это этапы формирования культуры поведения вашего ребенка.

В воспитании культуры важную роль играет собственный пример. Нарушая правила этикета, нельзя рассчитывать на то, что ваш ребенок будет воспитанным. Помните об этом.

Любое качество личности, в том числе и воспитанность, - долго зреющий плод. Воспитанность формируется в процессе регулярного воздействия школы и семьи, в результате контроля и требовательности взрослых, их постоянного внимания к этой стороне развития ваших детей.

# Лекция 3. Формирование учебной мотивации подростка

Одно из важнейших условий эффективности учебного процесса – воспитание познавательного интереса у школьников. Познавательный интерес – это внутренний мотив, основанный на свойственной человеку врожденной познавательной потребности. В основе учебной мотивации – эмоциональный фактор (нравится – не нравится) и волевой (хочу - не хочу). Ребенок, у которого мотивация обучения развита хорошо, учится совершенно самостоятельно, для него не нужно ставить учебные задачи, он формулирует их сам, учение для него становится потребностью. А что делать, если учебная мотивация сформирована недостаточно прочно? Примите несколько советов:

1. Не мешайте подростку учиться самостоятельно. Только в процессе самостоятельных открытий, «озарений» у него появится желание учиться дальше. Радость от постижения нового – самый лучший мотивирующий фактор.
2. Учебный труд интересен только тогда, когда он разнообразен. Не повторяйте дома школьную систему. Пусть подросток сам организует свой учебный труд дома, как ему нравится, сам решит, как обставить свой рабочий уголок, как организовать свое рабочее время.
3. Любой человек выполняет деятельность с удовольствием только тогда, он когда понимает, для чего это нужно. Ребенок не знает, где ему могут пригодиться знания по физике? Покажите эту область. Причем, желательно, чтобы знания были востребованы именно сегодня, так понимание того, что эти знания будут нужны через несколько лет, не являются мотивирующим фактором.
4. Покупайте интересные книги («Занимательная физика», «Занимательная геометрия»), справочники то разным учебным дисциплинам. Может быть, через интерес к этим книгам сформируется и интерес к предмету в целом. Еще Л.Фейербах утверждал: «То, для чего открыто сердце, не может составить тайны и для разума.»
5. Не спешите облегчить труд подростка (сделать за него домашнее задание, потребовать от учителя отменить какой-либо вид работы). Но и не заставляйте ребенка переделывать задание, выполнять нудную монотонную работу, заучивать дополнительно трудный, непонятный материал. Помните, что ни слишком трудный, ни слишком легкий материал не вызывает интереса. Обучение должно быть трудным, но посильным.
6. Вселяйте в ребенка уверенность, что у него все непременно получится. Рассказывайте о том, какие проблемы в учебе возникали в детстве у вас. Если ребенок не верит в свои силы, то у него формируется обученная беспомощность, то есть он не в силах выполнять деятельность успешно.
7. Ни в коем случае не наказывайте ребенка за неудачи в учебе. Это не способствует повышению мотивации.
8. В этом возрасте начинают проявляться интересы, учение ребенка становится избирательным: на любимые предметы он тратит больше времени, на нелюбимые меньше. Не мешайте ему самоопределяться. Если он успешен в чем-то одном, готов заниматься этим предметом часами, это уже хорошо. Усвоить все предметы одинаково хорошо очень сложно.
9. В шестом классе иногда бывают периоды, когда не нравится ничего. Не отчаивайтесь, это временное явление, связанное с половым созреванием. Разберитесь вместе с ребенком, в чем причины падения интереса к учебе.
10. Ребенку нравится только то, что он знает хорошо, что ему удается. Иногда отсутствие интереса к какому-либо предмету связано с тем, что у ребенка очень много пробелов в знаниях. Это мешает ему усвоить дальнейший материал. Помогите ребенку восполнить эти пробелы.
11. Помните: если подросток проявляет нежелание учиться – это не каприз, а крик о помощи. Не ругайте, а выясните причины такого поведения.

##### Лекция 4. «Как слово наше отзовется…»

**Конструирование Я-высказывания**

Когда мы общаемся с ребенком, то часто не задумываемся, как воспринимаются наши слова. Между тем, ребенок воспринимает слова не совсем так, как взрослый. Иногда фраза, случайно брошенная родителями, создает целую программу на всю жизнь, часто не самую успешную. Ниже приведены некоторые родительские установки и возможные последствия от этого.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Родительские директивы | Что «слышит» ребенок | Возможные последствия |
| «Глаза бы мои тебя не видели», «Не нужен мне такой ребенок», «Ты неблагодарный» | 1. Я вечный должник своих родителей, я источник их бед. 2. Лучше бы я умер, это избавит их от всех проблем. | Вызывает чрезмерно сильную эмоциональную зависимость от матери, что провоцирует ребенка на негативное поведение, на специальную провокацию родителей. В отдельных случаях вызывает стремление нарушать законы. |
| «Что ведешь себя, как ребенок», «Пора стать самостоятельнее» | Я не должен быть ребенком, надо быть взрослым. | Подавляются естественные детские потребности, необходимые для нормального развития. Став взрослым, такие люди с трудом расслабляются и не могут полноценно отдохнуть, что приводит к периодическим нервным срывам. |
| «Как ты смеешь злиться», «Не бойся собаки, она не кусается», «Не сахарный – не растаешь» | Не надо чувствовать, проявление эмоций – это плохо. | Такие люди страдают психосоматическими заболеваниями. Не умеют осознавать и выражать эмоции, что приводи к конфликтам.  Очень часто эти люди склонны «запускать» свои болезни в силу низкой чувствительности. Часто страдают ожирением, так как у них слабо проявляется чувство насыщения. |
| «Мы не смогли получить образование, но отказываем себе во всем, чтобы ты закончил институт», «Не пробуй делать, это у тебя не получится» | Не надо стремиться к успеху в жизни, все равно ничего не получится. Нельзя быть лидером, это плохо. | Такие люди вырастают безынициативными, хотя и трудолюбивыми. Творческие способности у этих людей задавлены. Они избегают всякой ответственности. |
| «Никому не доверяй», «Все люди обманщики», «Верь только мне» | Никому нельзя верить. Мир чрезвычайно опасен. | Взрослые, получившие такую директиву в детстве, имеют серьезные трудности в общении и особенно в интимных отношениях. Подозрительность мешает этим людям не только в личной жизни, н и в налаживании деловых контактов. |
| «будь похожим на…». «Стремись к идеалу», «Почему твой друг может, а ты – нет?» | Я хуже других а надо быть лучше всегда и везде. | Став взрослым, такой человек постоянно не удовлетворен собой и считает это нормальным. В стремлении превзойти других не знает границ, а постоянный внутренний конфликт порождает неврозы. |

Как же общаться с ребенком чтобы родительские установки не нанесли вред его развитию? Самое эффективное средство общения с ребенком – конструирование Я-высказывания.

Я-высказывание или обратная связь – это сообщение о чувствах, которые человек испытывает по отношению к поступку другого человека.

Обратная связь должна быть

* личной (то есть начинаться со слов «я». «мне»);
* содержащей высказывания о чувствах говорящего (нравится, не нравится, я потрясен, мне неприятно);
* безоценочной (в ней не должно содержаться оценки («хорошо», «плохо», «молодец», «глупость» и т.п.);
* конкретной (должна быть направлена на конкретное поведение, которое вызвало чувства);
* конструктивной (направленной на то, что можно исправить);
* неотсроченной (дается в тот момент, когда возникли чувства);
* честной (содержат высказывания о реально возникших чувствах).

То есть высказывание должно выглядеть примерно так: «Мне неприятно видеть, как ты ведешь себя за столом.» Высказывание следует произносить спокойным тоном (тон содержит около 70% информации), глядя в глаза тому, кому оно предназначено. Формулировать Я-высказвания следует и по поводу возникновения положительных эмоций, и по поводу отрицательных.