

Тема 1. Как помочь старшекласснику в профессиональном самоопределении?

Советы родителям: как помочь подростку в выборе профессии

Выбор профессии – это оптимальное (лучшее в данных условиях) решение задачи, причём задачи со многими неизвестными, а иногда - приближёнными, неверными данными.

Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности. Выбор профессии - **важный и ответственный шаг в жизни каждого молодого человека**, так как часто **определяет в дальнейшем весь жизненный путь** человека. Поэтому очень **важно предостеречь в этот момент от возможных ошибок, оказать помощь в выборе дела по душе.**

В результате неправильного выбора профессии подросток не может найти свое место в жизни, не может высоко подняться по карьерной лестнице, что ведет к нервным срывам и психическим расстройствам, а общество теряет талантливых журналистов, врачей, инженеров, ученых, поваров, портных...

Профессиональное становление и самоопределение подростка – это процесс многоаспектный. В нем должны соединиться и ужиться **три базовых фактора**: Я-хочу, Я-могу, Я-надо.

- **«Хочу»** - это желания, интересы, склонности личности.
- **«Могу»** - это человеческие возможности (физиологические и психологические, образовательные ресурсы личности).
- **«Надо»** - это потребности рынка труда, обязанности человека перед обществом, людьми, семьёй и т. д.

«Я-хочу» должно быть адекватно «Я-могу» и учитывать требования социальной среды «Я-надо».

Профильная и профессиональная ориентация подростка включает в себя:

- ориентацию в мире профессий (какие профессии существуют? И чем занимается человек определенной профессии?);
- осознание того, что интересно ему и что он можешь делать;
- ориентацию на рынке труда, т.е. в том, какие профессии нужны сегодня региону и стране в целом;
- ориентацию на рынке образовательных услуг, т.е. то есть, где можно получить интересующую ребенка профессию.

Отмечается, что значительная часть подростков испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе детям предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И вдруг предлагают определиться в таком архиважном вопросе.

Кто-то считает, что главное при выборе профессии – это совет родителей? А кто-то считает, что главное – личный интерес вашего ребенка? **Чтобы правильно выбрать будущее дело по душе и по плечу, нужно сознательно и самостоятельно встать на позицию равного уважения к разным видам труда.** Это совсем не просто. Даже многие взрослые работающие люди могут иметь предвзятое, пристрастное и несправедливое мнение о «других» видах деятельности. А дела людей могут быть подчас неожиданно разнообразны: есть люди, которые лучшее время жизни отдают изучению клюквы и озабочены сохранением болот, другие видят смысл своего труда как раз в том, чтобы осушать, уничтожать болота. **Нет «интересных» и «неинтересных» профессий.**

Главное для родителей - отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяют вместо него.

Информацию о профессиональных планах ребенка можно получить только в ходе **откровенной беседы** с ним, ни в коем случае не на бегу. Лучше всего завести разговор как бы «к слову». При этом старайтесь проявлять терпение, такт и **искреннюю заинтересованность**. Если старшеклассник не может четко сформулировать свои планы, надо попытаться **понять, с чем это связано**. Важно учитывать степень влияния сверстников на решение сына или дочери и насколько такое влияние оказывается положительным. Если Вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте ему что-то категорично. Постарайтесь **выяснить, на чем основан его выбор**.

Сознательный выбор профессии (специальности) основывается на:

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

Необходимо:

- **Решить какой путь избрать** после 11 класса: продолжать образование в профессиональных учреждениях (техникум, профессионально-техническое училище и т.д.). В этой части выбора больше всего действует фактор «надо». 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 (местная конъюнктура учебных заведений).
- **Выбрать ту профессию и специальность, которую хочет ребенок («Я-хочу»)**. Следует ознакомиться с выбранной специальностью, изучить требования, которые она предъявляет к человеку.
- **Учесть возможности ребенка («Я-могу»):**
 - интересы, склонности;
 - успехи в учёбе и потенциальные способности;
 - свои сильные и слабые стороны;
 - состояние здоровья.

При выборе будущей профессии нужно:

- Учесть **какие профессии и специальности нужны** в регионе, где вы живете.
- Учесть **особенности ребенка** (интересы, склонности, способности, темперамент, черты характера, ощущение, восприятие, представление, память, внимание, мышление, здоровье, самооценка), помочь избрать наиболее привлекательную и подходящую профессию.
- Подробно **изучить эту профессию**, выяснить содержание и условия труда, а также требования профессии к человеку, изучить возможности приобретения профессии и перспективы профессионального роста. Дать возможность практически попробовать ребенку свои силы в этой профессии.
- **Сравнить полученные знания о профессии с профессиональными возможностями** ребенка, при необходимости посоветоваться с другими (родителями, учителями, врачами, профконсультантами). При соответствии

профессиональных возможностей ребенка требованиям предпочитаемой профессии помочь ребенку в профессиональном самоопределении. При отсутствии такого соответствия изучить запасной профессиональный вариант.

- Выбрав будущую профессию, одобрять настойчивость в реализации профессионального намерения и овладении профессией в совершенстве.

Ошибки при выборе профессии:

- увлечение внешней или частной стороной профессии;
- незнание мира профессий, выбор «за компанию»;
- неумение разбираться в своих способностях

Рекомендации родителям в помощи выбора профессии подростком:

Каждый сам выбирает свою профессию; советы нужно слушать, а решать и поступать по-своему. Осознайте ценность выбора вашего ребенка (для себя и для общества), **помогите ему:**

- **Изучить** профессию и всё, что с ней связано.

Составьте вместе **таблицу профессиональных предпочтений:**

- Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и **социальную среду, образ жизни**. Предложите ребенку **подумать над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа.**

- Составьте **максимально подробный список таких требований** (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.).

- Впишите эти пункты в столбцы, а в строки - названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными.

- Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет - минус.

- Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребенку и стоит искать свое призвание. Разумеется, такой способ не самый точный. Но его преимущество в том, что он предлагает школьнику **самостоятельно поразмышлять** (и может быть, впервые!) над личной системой ценностей, над тем, каким он видит свое будущее.

- **Сориентироваться** в конкретной социально-экономической ситуации (потребность, престижность, зарплата и др.). Принцип **«Больше информации»:** Активно (вместе с ребенком!) **собирайте информацию о рынке труда, о новых и перспективных специальностях**. В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты. Иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он не догадывался (и даже не догадывались его родители!).

- **Понять**, когда ребенок говорит «я хочу быть...», что он может и что надо в данных обстоятельствах. **Расширяйте знания о профессиональном мире.** Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Между тем, очевидно, что жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности отрывочны, а подчас и нереалистичны. Например, многие старшеклассники утверждают, что собираются стать менеджерами, но на вопрос о том, что это за работа, внятно ответить не могут. Другие смешивают понятия «профессия» и «должность», например, заявляют: «Хочу быть начальником!». Кто-то говорит, что любит играть в компьютерные игры, получать информацию из Интернета, поэтому хочет стать программистом. А ведь программист - отнюдь не просто пользователь компьютера. Задача родителя - **выступить экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, какие ограничения она накладывает.** Можно привлечь друзей и знакомых. Например, если ваше чадо подумывает, не стать ли ему

юристом - и среди ваших знакомых как раз таковые имеются, - стоит попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может заставить подростка задуматься о том, насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности

- **Выделить** дальнюю профессиональную цель (мечту), соотнести её с другими жизненными целями (личностными, семейными, досуговыми).
- **Построить** для себя систему ближних и средних перспектив как этапов движения к дальней цели. Если старшеклассник только мечтает, а ничего не делает, надо помочь ему составить **конкретный план, обсудив**, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.
- **Учесть** при выборе не только профессию, но и связанный с ней образ жизни и подходящий вид деятельности.
 - Принцип **«От слов - к делу!»** Не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребенка заинтересовала какая-то профессия, предложите ему **«прорепетировать» ее в профильном кружке, секции, классе**. Задача в приобретении начального профессионального опыта, в оценке специальности «изнутри».
 - Полезно **предложить ребенку поработать** на осенних или зимних каникулах, выбрав какое-то конкретное занятие.
 - **В техникум - на экскурсию**. Неплохо сводить ребенка на «день открытых дверей» в техникум - и желательно не в один. Не придавайте таким походам чрезмерное значение - ведь совсем не обязательно, что именно здесь ваш отрок захочет провести свои студенческие годы. Идите в техникум просто **как в музей - посмотреть, пообщаться, прочувствовать «мое - не мое»**.
 - Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но прежде **всего познать себя - свои личностные качества, способности, стремления**. Карьерных высот человек скорее добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой - соответствует его способностям. Например, дизайнеру важно иметь зрительную логику и образное мышление, журналисту - умение замечать детали и связно излагать мысли, инструктору по фитнесу - физическую подготовку и организаторские способности и т. д.
- Не бояться поиска, риска, смело исправлять ошибки, возвращаться с неправильно избранного пути и **найти** в случае необходимости резервный вариант на случай неудачи по основному направлению. Помогите своему ребенку подготовить **«запасной вариант»** на случай неудачи на выбранном пути. **Обсуждайте альтернативы!** Говоря с ребенком о будущей профессии, не закидывайтесь на одном варианте. Как правило, сам подросток о запасном аэродроме не задумывается, поэтому для родителей важно поставить перед ним вопрос: что он будет делать, если ему не удастся реализовать намеченное? Наличие альтернативы позволяет снизить у ребенка напряжение и тревогу. Можно спросить прямо: «А чем ты собираешься заниматься, если у тебя не получится стать экономистом?» А можно обсуждать эту проблему применительно к третьим лицам: «Представляешь, Андрей всю жизнь мечтал стать футболистом, готовился к спортивной карьере, но получил травму, и ему пришлось уйти. Теперь он думает, кем быть».
- **Осознать** трудности (внешние и внутренние) на пути к намеченным целям.
- **Наметить** (спланировать) пути и средства преодоления трудностей.

Таким образом, выбор профессии – это важный шаг в жизни подростка, в то же время сложный, но интересный процесс, включающий в себя разные аспекты,

которые необходимо учесть. Необходимо помнить о том, что выбор профессии часто вызывает серьезные сомнения и трудности у подростков, т.к. в 16-17 лет они психологически еще не готовы сделать выбор самостоятельно. Потому нуждаются в помощи взрослых. При этом следует понимать, что если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то и воспринимать дальнейшую учебу и освоение профессии он будет как скучную и тягостную обязанность. Поэтому важно: не сняв полностью ответственность за совершаемый выбор с ребенка сделать так, чтобы у него сложилось ощущение, что это он так решил.

Тема 2. Как уберечь ребёнка от зависимостей?

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик.

Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями и доказали свою эффективность.

1. Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и знаниях об объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

2. Учитесь слушать.

Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

3. Давайте советы, но не давите советами.

Подумайте о своём примере. Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляют курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения.

4. Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важное и трудное.

5. Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете. В ходе исследования выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.

Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми.

6. Высыпайтесь.

Длительный недосып или постоянные помехи во время сна повышают риск появления у подростков вредных привычек. Ночной сон продолжительностью менее восьми часов, частые кошмары, трудности с засыпанием обычно встречаются у подростков, которые пристрастились к алкоголю. Привычка курить также распространена среди подростков, которые спят менее восьми часов в день, ложатся за полночь, страдают от прерывания сна кошмарами. Им сложно заснуть, и перед сном они привыкли принимать лекарство. Количество сна, которое получает человек, влияет на его физическое здоровье, эмоциональное состояние, умственные способности, продуктивность. Последние исследования показали, что недостаток сна связан с серьезными проблемами, такими как повышенный риск развития депрессии, накопление лишнего веса, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Что делать, если возникли подозрения употребления наркотиков и психоактивных веществ, вашим ребенком:

1. Не отрицайте проблемы

Часто возникает мысль: «Это просто не может произойти с моим ребенком. Мы о нем хорошо заботились и учили его совсем другому». Подросток пробует наркотики не потому, что он «плохо воспитан». Им руководит стремление познать окружающий мир, но не хватает жизненного опыта, чтобы понять огромную опасность некоторых из своих «экспериментов». Иногда ребенок не может противостоять давлению группы сверстников.

Знайте, что 30% подростков, злоупотребляющих наркотическими и токсическими веществами, происходят из семей с высоким интеллектуальным и культурным уровнем.

2. Не поддавайтесь панике

Если ваш ребенок использовал наркотик, это еще не значит, что он болен. Зависимость от наркотических веществ формируется достаточно быстро, но все же на ее развитие требуется время. Возможно, вы столкнулись с однократной попыткой, и подросток уже сам принял решение больше ее не повторять. Однако не стоит «испытывать судьбу». Вам необходимо как можно быстрее выяснить, что происходит.

3. Поговорите с ребенком

Вы можете переживать сильные отрицательные эмоции. Не начинайте разговор, пока не справитесь с ними. Угрозы и упреки заставят ребенка закрыться. Вам же, для оказания ему помощи, необходимо сохранение доверия. Вспомните себя в юношеском возрасте, чтобы лучше понять состояние подростка. Говорите о своих чувствах к ребенку - любви, желании уберечь его от опасности и поддержать, заставляющие вас сейчас действовать именно так. Постарайтесь выяснить, какие проблемы кроются за употреблением наркотиков (неуверенность в себе, неудачи в школе), и найти иные способы их решения.

4. Будьте позитивным образцом для подражания

Не забывайте, что живущий рядом с вами подросток прекрасно видит, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

5. Обратитесь к специалисту

Подумайте, стали бы вы лечить смертельно опасную инфекцию самостоятельно? Скорее всего, нет. Вы бы обратились за помощью к специалисту. Поступайте так же, когда речь идет о наркотиках. Возможно, вам будет легче начать с анонимных консультаций у психолога и нарколога. Если установлено наличие болезни - приступайте к лечению немедленно. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы должны защищать ребенка не от больницы, а от наркотика. Помните, что для выздоровления необходимо искреннее желание

подростка освободиться от зависимости. Любовь и поддержка близких людей помогут ребенку в период нелегкой борьбы с болезнью.

Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей.

Что же такое компьютерная зависимость?

Термин "компьютерная зависимость" определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Специалисты относят данный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Она проявляется в форме болезненной зависимости от видеоигр, чрезмерной увлеченности поиском информации или поглощенности общением с друзьями в сети. Прежде всего, нужно разграничить понятия «компьютерная зависимость» и «увлеченность». Если ваш ребенок может некоторое время посидеть у монитора, а потом спокойно занимается другими делами – значит, он увлечен компьютером. Если же он чуть ли не сутками напролет играет, от этого страдают другие дела, он забывает о сне и отдыхе, раздражается – у него компьютерная зависимость, болезненное состояние, и ему нужна помощь.

Причины возникновения компьютерной зависимости

Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.

Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.

Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.

Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.

Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.

Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.

Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Признаки компьютерной зависимости

Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.

Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.

Начались проблемы с учёбой.

Появились проблемы в общении, частые конфликты.

Подросток скрывает от окружающих, сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.

Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.

У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.

Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером

Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.

Человек в Интернете просматривает информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации.

Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником.

Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

Что делать, если Вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?

Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необдуманным поступкам.

Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.

Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире.

Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.

В случае если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.

Контролируйте внеучебную занятость ребёнка (кружки, секции).

Приобщайте к выполнению домашних обязанностей.

Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе его дел.

Осуществляйте контроль и цензуру компьютерных игр и программ.

Осуществляйте контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.

Научите ребёнка способам совладания с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.

Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту: психоневрологу, психотерапевту или психологу в детскую поликлинику по месту жительства.

Тема 3. Подготовка старшеклассников к будущей семейной жизни

Важнейшим аспектом нравственного воспитания подрастающего поколения в настоящее время является организация подготовки молодежи к семейной жизни. Существует настоятельная необходимость формирования у молодежи системы представлений о нравственно-психологических основах семьи и брака, регуляции поведения в брачно-семейных отношениях.

Подготовка к семейной жизни в широком смысле этого слова предполагает решение ряда задач, большинство из которых непосредственно связано или пересекается с задачами общевоспитательной работы по формированию личности. Основы нравственного формирования личности создают фундамент, на котором строится более узкая, специальная подготовка молодежи к семейной жизни. Поэтому одной из главных задач подготовки подрастающего поколения к семейно-брачным отношениям является формирование личности будущего семьянина.

Основное внимание уделяется формированию нравственного сознания, развитию нравственных качеств, привычек, воспитанию единства нравственного сознания, поведения и чувств молодежи, повышению нравственного уровня молодежи.

В более узком смысле речь идет о том, что для эффективного выполнения будущих семейно-брачных ролей молодые люди должны получить определенные

знания, умения и навыки в области семейной жизни. Важная задача подготовки к семейной жизни - формирование у юношей и девушек адекватных установок в области семейно-брачных отношений.

Для эффективного выполнения будущих семейно-брачных ролей у молодого человека должна быть сформирована система позитивных установок, направленных на создание прочной, счастливой семьи и ответственное выполнение семейных функций (репродуктивной, воспитательной, экономической и др.). Необходимо в целом утвердить потребность человека в семье, веру в ее необходимость и святость; осознание человеком ценности семьи, ее роли в обществе и значения для развития личности; формирование и корректировку идеала семейной жизни; сформировать психологическую готовность иметь детей и стремление их правильно воспитать.

Особую задачу в подготовке молодежи к семейной жизни составляет формирование мотивации брака, психологической готовности к сознательному выбору спутника жизни, уточнению их личностной притягательности. При этом важно обеспечить достаточное информирование, усвоение необходимых сведений в этой области, а также выявление уже существующих представлений о любви, браке, семье, психосексуальные установки, ценностные ориентации современных юношей и девушек.

Одним из направлений подготовки молодежи к семейной жизни выступают также информирование о функциях современной семьи, особенностях становления молодой семьи, формирование ориентировочной основы, практических навыков регуляции, гармонизации семейно-брачных отношений, овладение приемами предотвращения деструктивных конфликтов в общении.

В широком плане 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. Все это предполагает не только достаточное информирование молодежи о важнейших сторонах семейной жизни, но и создание соответствующих смысловых установок, практических навыков общения с людьми противоположного пола, осуществление половой социализации.

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, умение организовать быт и досуг, умение 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, с правами и обязанностями

супругов, родителей, детей, с правовыми нормами, регулируемыми 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 - заключается в целом ряде качеств (проявляется в серьезном отношении к браку, к выбору спутника жизни, в чувстве ответственности за созданную семью, в готовности налаживать здоровую нравственно-психологическую атмосферу семьи, в умении улаживать сложные конфликты в семье, в терпимости к недостаткам членов семьи, справедливости в оценке поступков супругов и др.).

Среди задач подготовки к семейной жизни в узком смысле слова большинство исследователей называют: формирование правильных представлений о браке и семейной жизни, обеспечение знакомства учащихся с особенностями психологии представителей противоположного пола, получение определенных знаний о взаимоотношениях представителей различного пола, получение определенных знаний о моральных нормах, регулирующих эти взаимоотношения, корректировку их общения, получение определенных знаний об основах семейной жизни, ведении домашнего хозяйства и т.п., умений и навыков, необходимых в организации семейной жизни.

Для вступления в брак и создания гармоничных семейно-брачных отношений большое значение имеет наличие у будущих супругов системы определенных умений и навыков, необходимых в семейной жизни. Попытка классификации основных умений, важных для вступления в брак и организации семейной жизни, была предпринята в исследовании В.Барского (1983), который выделяет следующие группы умений и навыков:

- коммуникативные: устанавливать доброжелательные отношения с родителями мужа, жены, родственниками; выслушать супруга(у), чутко и тонко постигать внутренний мир супруга(и), другого близкого человека; предвидеть результат воздействия на взаимоотношения с супругом(ой); регулировать внутрисемейные отношения;
- организаторские: организовывать многообразные виды деятельности семьи; организовывать отдых семьи, развивать традиции семьи;
- прикладные: принимать гостей, организовывать интересную беседу за столом, оказать помощь в разных видах работы по дому;
- гностические: анализировать свои действия и качества личности, уметь их совершенствовать и перестраивать. Конечным результатом подготовки к браку и семейной жизни является сформированность готовности к семейно-брачным отношениям.

Готовность к организации в будущем самостоятельной семейной жизни - это готовность человека прежде всего к супружеским отношениям, так как несовершенство именно этих отношений в первую очередь дестабилизирует семью. Такая готовность обеспечивается при условии вооружения подрастающего поколения достаточными теоретическими сведениями о нравственных основах отношений между мужчинами и женщинами, а также при условии формирования опыта нравственных отношений между ними, практики нравственного поведения, межполового общения юношей и девушек.

Готовность личности к браку складывается из биологической, социальной и психологической зрелости человека. В частности, социально психологическая, эмоциональная зрелость супругов включает в себя относительную материальную независимость от родительской семьи, свободу от родительского контроля,

способность брать на себя семейные и супружеские роли и ответственность за сохранение семьи, способность брать на себя ответственность за свои поступки и за последствия принимаемых решений, умение адаптироваться к супругу, умение говорить о значимых эмоциях и чувствах с супругом и контролировать их и т.п.

Выделяют следующие условия готовности к семейной жизни:

1) нравственная готовность: предполагает гражданскую зрелость (обязательное среднее образование, профессия, уровень нравственного сознания, возраст, экономическая самостоятельность, здоровье);

2) мотивационная (включает в себя любовь как основной мотив создания семьи, готовность к самостоятельности, ответственность за созданную семью, готовность к рождению и воспитанию детей);

3) психологическая (наличие навыков межличностного общения с людьми, единство или схожесть взглядов на жизнь вообще и семью в частности, умение создать морально психологический климат в семье, устойчивость характера и чувств, развитые волевые качества личности);

4) педагогическая (наличие необходимых знаний, умений и навыков, хозяйственно-экономические умения и навыки в домашнем быту, сексуальная воспитанность).

Нравственно-психологическая готовность молодежи к семейной жизни определяется ее социально-психологическими характеристиками, школой первой любви, многими практическими умениями и навыками.

Наряду с созданием общих представлений о брачно-семейных отношениях в русле подготовки к созданию брака следует обеспечить формирование у ребенка системы представлений о себе как человеке определенного пола. Осознание своей половой принадлежности и усвоение соответствующих - мужской или женской - ролей является одним из важнейших стержней формирования личности. Поэтому необходимо формирование у детей эталона настоящего мужчины/настоящей женщины и потребности следовать ему для обеспечения нормальной и эффективной социализации личности. По мнению физиологов, от своевременности и полноты процесса формирования психологических черт мужественности-женственности, постижения и интернализации половой роли зависят уверенность в себе, цельность переживаний, определенность установок и в конечном итоге эффективность общения с людьми, отношений в семье, в коллективе.

Отсутствие целенаправленного формирования представлений о мужественности-женственности, представлений о мужчине как муже, отце и женщине как жене, матери может вести к неправильным, нереалистичным ожиданиям, установкам по отношению к своему будущему супругу.

В подростковом возрасте организация подготовки к семейной жизни приобретает особую остроту и актуальность. Главным содержанием подросткового возраста является переход от детства к взрослости. Психическое развитие в этом возрасте имеет свои специфические особенности и сложности, обусловленные социальной ситуацией и половым созреванием подростка. У мальчиков и девочек в этот период формируется не просто чувство взрослости, а достаточно дифференцированная взрослость определенного пола – «внутренняя позиция мужчины» или «внутренняя позиция женщины». Однако половое созревание само по себе ни в коем случае не определяет формирование личности подростка, оно лишь влияет на его физическое состояние. Общий характер чувств, привязанностей, идеалов в этот период во многом определяется сформированными свойствами личности, опытом дружбы, деятельности и общения со сверстниками и взрослыми.

В подростковом и юношеском возрасте у человека складываются уже сравнительно прочные представления и навыки в общении с представителями другого пола, представления о своем будущем супруге, о себе, как мужчине или женщине, а также идеальные представления о мужественности-женственности.

Современные идеалы маскулинности и фемининности отличаются достаточной противоречивостью. Фактически происходит ломка традиционной системы полоролевых представлений и соответствующих культурных стереотипов. Жесткие нормативные представления уступают место идее некоего континуума маскулинно-фемининных свойств.

Формирование у подрастающего поколения эталонов мужественности/женственности и оптимального отношения к противоположному полу является одним из ключевых моментов подготовки к семейной жизни. При организации воспитательной работы в этом направлении необходимо учитывать половозрастные особенности детей, динамику их психосексуального развития. Эти вопросы решаются в рамках полового воспитания и полового просвещения как составных частей общего нравственного воспитания личности.

В воспитании будущего семьянина огромная роль принадлежит семье. Семья является первичным институтом социализации подрастающего поколения, передачи опыта семейной жизни; ее воспитательное воздействие на ребенка трудно переоценить. Для ребенка, его нравственного, психического развития семья выступает как социальная среда самого ближайшего окружения. В семье ребенок получает первоначальные знания о мире, здесь формируется его характер, потребности, интересы, нравственные идеалы и убеждения, основы гуманистических и альтруистических чувств, в ней он усваивает моральные ценности, социальные нормы, формирует мироощущение и отношение к другим людям. Непосредственный опыт родительской семьи определяет во многом процесс личностного самоопределения, сложившиеся установки и ценностные ориентации в сфере семейной жизни.

По мнению В.А.Сухомлинского, школа мудрости для каждого человека начинается в семье. «Первый и главный воспитатель ребенка, первый и главный педагог – это мать, это отец... Для того чтобы семья могла эффективно решать задачу подготовки достойной смены, она должна учить ребенка этому еще с колыбели» - утверждал В.А.Сухомлинский.

Поведение родителей, их совместная жизнь, супружеские отношения в родительской семье создают у детей представление о семье и браке, оказывают значительное влияние на формирование установок детей к вопросам пола, на их отношение к противоположному полу. 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.

Особую значимость приобретает внутренняя атмосфера семьи. 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.

В современной малодетной семье отношения между супругами являются основным фактором устойчивости семьи и определяют отношение к детям. Культура супружеских отношений поэтому является главным условием нравственно-полового воспитания детей в семье и подготовки их к будущей семейной жизни.

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».

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 семье.

Исходя из особенностей психологической атмосферы родительского дома, можно говорить об определенных семейных субкультурах (неудачные или удачные семьи). Разные семейные субкультуры по-разному формируют нравственно-психологический облик будущего семьянина, его знания, умения, ценностные ориентации, привычки, поведение и ожидания по отношению к партнеру по браку и браку вообще. Все это вместе составляет базис благополучной семейной жизни. Благополучный родительский дом формирует у детей положительные эмоциональные установки по отношению к будущему супругу и браку в целом, снабжает их необходимым для супружеского единения образцами поведения.

Сформировавшиеся в родительском доме положительные эмоциональные и нравственные установки, модели семейного (брачного) поведения создают больше перспектив для формирования собственного успешного брака у выходцев из благополучных семей.

Исследователями было также замечено, что развод родителей в несколько раз увеличивает вероятность развода у детей.

Таким образом, благополучие брака, как и пороки семейной жизни родителей, передаются как бы по наследству. Стиль и характер взаимоотношений родителей настолько сильно программирует стереотип брачно-семейных отношений, что отойти от негативной модели семейной жизни своих родителей взрослым детям не всегда удается.

В настоящее время во многих семьях наблюдается весьма противоречивое отношение к ребенку: с одной стороны - излишняя опека, освобождение его от ряда посильных для него обязанностей, удовлетворение всех материальных потребностей, с другой - недостаток внимания и общения. И то, и другое пагубно

отражается на формировании личности ребенка. Если в семье нет общих переживаний, взаимозаботы и чуткости, то блокируется развитие гуманистической направленности личности, что отрицательно скажется впоследствии на формировании качеств семьянина, готовности к семейной жизни, нравственной потребности в материнстве и отцовстве. Особенно ярко потребность в неофициальном, доверительном общении со взрослыми выражена в старшем школьном возрасте, что обусловлено прежде всего появлением у старшеклассников ряда вопросов, ответы на которые они не могут получить в кругу своих сверстников (например, проблемы взаимоотношений с представителями противоположного пола).

Именно в общении со старшим поколением молодежь постигает смысл жизни вообще и смысл семейной жизни в частности. Вызывает беспокойство тот факт, что у многих подростков и юношей отсутствует доверительное общение с близкими взрослыми людьми - как с отцом, так и с матерью. Чаще всего в таком положении оказываются дети, выросшие в семьях, где не установились близкие духовные контакты как между супругами, так и между родителями и детьми. Образ жизни подобных семей и сложившийся в ней стиль взаимоотношений оказывают отрицательное воздействие на формирование у детей способности к полноценному общению. Дети, лишенные возможности общаться с родителями или с одним из них, характеризуются низким уровнем саморегуляции поведения, обладают повышенной чувствительностью ко всякому обращению к ним взрослого, испытывают трудности в отношениях со сверстниками. У таких детей усложняется усвоение ролевого поведения в рамках своего пола. Излишняя опека или недостаток общения в семье пагубно отражается на формировании личности ребенка и не способствует подготовке его к будущей самостоятельной семейной жизни.

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. Результаты проведенных исследований показывают, что участие большинства родителей в непосредственной подготовке своих детей к семейной жизни незначительные. Так, среди учащихся 10-х классов 86% юношей и 62% девушек не обсуждают со своими родителями вопросы, касающиеся взаимоотношений лиц противоположного пола, а также интересующие старшеклассников проблемы семейной жизни. Каждый четвертый из всех опрошенных юношей и девушек считает, что у его родителей устаревшие взгляды и представления о взаимоотношениях между полами, каждый пятый школьник отметил, что дружба со сверстником противоположного пола часто является причиной его конфликтов с родителями. Особенно велика доля родителей, которые избегают обсуждения со своими детьми важных для них вопросов полового воспитания, а многие из них просто не умеют и не знают, как вести разговор на эту тему.

Современные родители в большей степени, чем раньше, обладают разносторонними, в том числе и педагогическими знаниями, но далеко не все используют их в воспитании детей.

Презентация: Подготовка старшеклассников к будущей семейной жизни

Тема 4. Как помочь детям подготовиться к экзаменам

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

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется 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 эмоционально "сорваться".
- Поэтому не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обратите внимание на питание ребенка.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
Помните главное: нужно снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.