



## ***Рекомендации психолога родителям обучающихся 5-9 классов Среднее звено.***

На период обучения в среднем звене приходится переходный возраст. Это уже не дети, но еще и не взрослые. Они требуют больше свободы, заявляют о своих правах, но не всегда готовы нести ответственность за свои действия. В центре внимания подростков находится общение со сверстниками. Довольно часто при этом страдает учеба. Подростки могут быть агрессивными по отношению к родителям, но чем сложнее ситуация, в которую они попадают, тем больше они нуждаются в поддержке родителей. Для переходного возраста особенно актуальна поговорка: «Дети нуждаются в большей поддержке в тот момент, когда они меньше всего этого заслуживают».

### *Рекомендации для родителей учащихся среднего звена (5-9 классы).*

1. Создайте условия, облегчающие учебу подростка. Сюда входят эмоциональная поддержка; режим дня; своевременное обеспечение ребенка товарами, необходимым для обучения (справочниками, словарями и т. д.); бытовые условия, например, наличие места для занятий. Помогите подростку поддерживать, требуемый в школе внешний вид.
2. Не отпускайте на самотек вопросы, связанные с учебой. Ваш ребенок должен знать, что Вам не все равно, что происходит в школе. Будьте в курсе школьных проблем ребенка, поддерживайте связь с классным руководителем.
3. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Каждый ребенок уникален. Единственно допустимое сравнение – сравнивать ребенка с самим собой «вчера ты старался больше, чем сегодня».
4. Чаще говорите ребенку, что Вы любите его не за что-то, а просто так. Обнимайте своего ребенка 8 раз в день.
5. овладейте навыками активного слушания\*! Используйте их, если Ваш ребенок рассказывает Вам что-то.
6. Подросток должен знать, что в сложном случае, он может обратиться к вам за помощью, и вы вместе будете искать решение проблемы.
7. Проводите вместе свободное время. Создавайте семейные традиции (совместные ужины, совместные прогулки и т.д.).
8. Определитесь требованиями и запретами. Если они есть, то они должны быть постоянными. Недопустимо, чтобы один родитель запрещал что-то, а другой – разрешал. Причины родительских требований или запретов должны быть разъяснены подростку.
9. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, обращайтесь за помощью к классному руководителю или школьному психологу.



\***Активное слушание** помогает понять, оценить и запомнить информацию, полученную от собеседника. Кроме того, использование приемов активного слушания может побуждать собеседника к ответам, направлять беседу в нужное русло и способствовать лучшему пониманию и верной интерпретации информации, полученной от собеседника в ходе вашего общения.

**Приемы активного слушания.**

**Эхо-техника** – повторение отдельных слов подростка или словосочетаний без каких бы то ни было изменений.

**Уточнение** – предложите уточнить детали сказанного, даже самые мелкие подробности.

**Паузы** – выдержите паузу после того как подросток заканчивает говорить. Это даст возможность подумать, что-то осознать, добавить что-то к рассказу.

**Сообщение о восприятии** – это возможность сообщить подростку, что Вы поняли, что он сказал, его эмоции и состояние. «Я понимаю, как тебе сейчас обидно и больно. Хочется плакать, чтобы тебя пожалели».

**Отражение чувств** – выражение эмоциональной позиции подростка на основе Ваших наблюдений «Я вижу, вас это волнует...».

**Резюмирование** – проведение промежуточных итогов сказанного подростком в процессе его монолога «Итак, мы обсудили следующее ...».