

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 15 имени героя Советского союза
В.И. Костина х.Средний Челбас

Родительское собрание
с элементами тренинговых упражнений
по формированию жизнестойкости
«Мы и наши дети»
(Для родителей учащихся 5-8 классов)

2021-2022 учебный год

Автор
Запорожец Ирина Александровна,
педагог-психолог, социальный педагог
МБОУ СОШ №15 им. В.И.Костина

ПЛАН
проведения родительского собрания
для родителей учащихся 5-8 классов

«Мы и наши дети»

1. Вступительное слово. Роль семьи в формировании жизнестойкости у подростков.
2. Искусство воспитания.
 - Тест-игра «Какой вы родитель?»
 - Упражнение «Салфетки»
 - Игра «Паутина»
 - Упражнение «Эмоциональное восприятие»
 - Упражнение «Спина к спине»
 - Упражнение «Метафора общения»
3. Причины отклонения в поведении детей.
4. Родительская любовь и правила в жизни ребёнка.

Здравствуйте, уважаемые родители! Наше родительское собрание посвящено формированию жизнестойкости у наших детей в семейном воспитании.

У каждого из нас есть сомнения, переживания, с которыми нам трудно справиться. Мысли и чувства, которые не всегда удается выразить нашим близким. Мы не всегда можем понять, что происходит с нашим ребенком, из-за чего возникают конфликты и непонимание. Это собрание - уникальная возможность посмотреть на себя со стороны, на наши отношения с детьми, и трансформировать их в новый опыт. Мы научимся понимать себя и бороться со стрессом, чтобы научить этому наших детей. Мы погрузимся в мир своего собственного детства, вспомним себя, когда мы были маленькими, вспомним свои чувства, переживания и мечты. Мы мысленно пройдем путь от своего детства до родительства, а также познакомимся с чувствами наших детей и научимся конструктивно взаимодействовать с ними.

Каждый ребенок уникален, так же как и его родитель! На пути воспитания мы сталкиваемся с различными трудностями и сложностями в понимании наших детей. Нам часто не хватает терпения, самообладания, выдержки, спокойствия, а зачастую и элементарного понимания того, что происходит с нашими детьми. Быть родителем: трудно это или легко? Кто этому учит? Где этому учат? Как определить, нужна строгость или мягкость, контроль или свобода выбора? Дети растут, вопросы остаются.

Мудрецы говорят: все взрослые когда-то были детьми, просто некоторые забыли об этом...Когда мы становимся родителями, мы любим своих детей. Любим просто потому, что они наши дети. Чувство любви приобретает новые тона, переливается всеми цветами радуги, порой затмевает все... Родители любят своих детей, просто потому, что они родители.

Но почему же тогда между родителями и детьми порой возникает непонимание? Почему в трудные моменты становится сложно общаться друг с другом, находить общий язык? Почему порой и детям и родителям так становится больно от того, что тебя не понимают?

Давайте для начала рассмотрим, что же такое жизнестойкость? Д. А. Леонтьев считал: «Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности». Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нестандартные решения. Безусловно, с этим качеством человек не рождается. Родители воспитывают в детях жизнестойкость с самого детства, приучая самостоятельно принимать решения и не бояться ошибок, стараться находить плюсы в любой ситуации и не впадать в отчаяние, помогать людям в сложных жизненных ситуациях и осознавать свои возможности. Позже к этому подключается и школа.

Дети растут, а значит, учатся глубоко понимать жизненные процессы, проявлять лучшие свои человеческие качества, развивать свои способности, преодолевать препятствия, а главное – учатся любить и принимать жизнь во всех её проявлениях. Увы, не в силах родительской любви защитить ребёнка от всех бед и несчастий. И здесь очень важно советом, пониманием и собственным примером дать ребёнку уверенность в своих силах и способности вынести любые испытания и невзгоды.

Давайте вначале с вами пройдем два теста, которые покажут нам, какие мы родители, и владеем ли мы с вами искусством воспитания:

Тест-игра «Какой вы родитель?» (приложение 1). Вы должны помнить, что неправильное общение “отравляет” психику ребенка, ставит под удар его

психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу.

Очень часто мы сравниваем своего ребёнка с чужими детьми, и это сравнение не всегда приятно для нас, а тем более, для ребёнка. При этом мы позволяем себе вслух делать это сравнение. Давайте посмотрим, почему наши дети так отличаются друг от друга?

Упражнение «Салфетки». Сейчас я раздам вам по одной салфетке и буду давать простые инструкции, что необходимо с ними сделать. А теперь разверните их и посмотрите внимательно. Несмотря на одинаковые установки, ни одной похожей салфетки нет. Это говорит о том, что даже при одинаковых обстоятельствах или условиях наша с вами реакция и действия будут разными, и это нормально. Точно так же реагируют и наши дети, и ни о каком сравнении речи быть не может.

А теперь послушайте, пожалуйста, притчу, которая подтверждает наш результат:

Однажды звери в лесу собрались и решили открыть школу. Среди них были кролик, птица, белка, рыба и угорь, и они сформировали совет директоров. Кролик настаивал, чтобы в программу занятий вошёл бег. Птица настаивала, чтобы в программу занятий вошло летание. Рыба настаивала, чтобы в программу входило плавание, а белка говорила, что абсолютно необходимо внести вертикальное лазанье по деревьям. Они объединили все эти вещи и составили расписание занятий. Потом они стали настаивать, чтобы все животные изучали все предметы. Хотя кролик и получал пятёрки по бегу, с вертикальным лазаньем по деревьям у него были трудности. Он постоянно падал на спину. Довольно скоро он получил какое-то повреждение мозга, и бегать больше не мог. Оказалось, что вместо пятёрки по бегу, он получает тройку, а по вертикальному лазанью, конечно, всегда единицу. Птица очень хорошо летала, но когда ей пришлось рыть норы в земле, она не могла делать этого хорошо. Она постоянно ломала клюв и крылья. Очень скоро она стала получать тройки по летанию,

единицы по норкопанию и испытывала адские трудности в вертикальном лазанье.

В конце концов, первым по успеваемости животным в классе оказался умственно отсталый угорь, который делал всё наполовину. Но учредители были довольны, потому что каждый изучал все предметы, и это называлось «широким общим образованием».

Дети — это наши зеркала. Когда они живут в атмосфере любви, они отражают ее. Когда же любви нет, им нечего отражать.

В нашей непростой жизни существует множество проблем, с которыми сталкивается подрастающий ребенок. Проблемы половой распущенности, наркомания, употребление алкоголя, курение – проблемы не экономические и не политические, а проблемы социально - психологические и нравственные. **Как мы можем уберечь наших детей от этих проблем?**

- Наказать? (но ведь агрессия часто влечет за собой обратную реакцию)
- Контролировать? (24 часа в сутки, но у детей есть друзья, и они сами делают свой выбор)

Упражнение с ладошками. Уважаемые родители, я попрошу вас, сидя в парах, поднять ладони тыльной стороной вверх и сначала надавить друг другу на ладони, а затем погладить. Что Вы чувствуете?

Так вот, мы можем только *повлиять на решение наших детей*, когда к нашим словам будут прислушиваться и уважать! Для этого важны 3 фактора в семье:

- 1) Хорошие взаимоотношения родителей между собой;
- 2) Создание безопасной и комфортной атмосферы в семье;
- 3) Хорошие взаимоотношения с ребенком.

Очень часто наша родительская любовь базируется на запретах. Нам кажется, чем больше мы запрещаем, тем больше бережём ребёнка от каких-либо неприятностей. Давайте проведём игру, которая покажет, как действуют запреты и к чему они приводят.

Игра «Паутина» Кто желает побыть в роли ребенка? (желательно, папа) Вот наш ребенок. Одной из форм родительского внимания, заботы и любви являются ограничения и запреты. Сегодня, каждый предъявляемый запрет, мы переведем в физический и покажем на нашем ребенке. Мы будем в прямом смысле связывать его обязательствами и запретами. Я приготовила красные ленты. Давайте назовем, что обычно запрещают ребенку (родители называют запреты, а учитель обвязывает «ребенка» лентами). А теперь спросим, как чувствует себя наш «ребёнок»? (обсуждение).

Упражнение «Эмоциональное восприятие».

Уважаемые родители! Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (подругу). Как вы показываете ему (ей), что рады, что он (она) вам дорог(а), близок(ка)? Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы. Как вы его встречаете, с каким выражением на лице? А если он сразу говорит о том, что у него неприятности? Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства, показываем, что рады его видеть, несмотря ни на что? Задумайтесь над этим.

Упражнение «Спина к спине»

Поверните стулья и сядьте в парах спина к спине. А теперь попробуйте поговорить на любую интересную для Вас тему. Что вы почувствовали? Насколько комфортно вам было в этой ситуации? А ведь порой мы общаемся с ребенком исключительно по телефону, ребенок не видит нашего выражения лица, не понимает, насколько мы с ним «на одной волне», сочувствуем и переживаем.

Упражнение «Метафора общения».

Очень часто родители абсолютно по-разному воспитывают своего ребёнка – мама запрещает, папа разрешает. Но приходит время, когда ребёнок взрослеет, с ним очень трудно найти общий язык обоим родителям, и тут как никогда требуется единство взглядов для решения конфликта:

Один человек заблудился в лесу, и хотя он направлялся по нескольким тропинкам, каждый раз надеясь, что они выведут его из леса, все они приводили его обратно в то же место, откуда он начинал.

Еще оставалось несколько тропинок, по которым можно было попробовать пойти, и человек, усталый и голодный, присел, чтобы обдумать, какую из тропинок теперь выбрать. Когда он размышлял над своим решением, он увидел, как к нему идет другой путешественник. Он крикнул ему: «Вы можете мне помочь? Я заблудился». Тот вздохнул с облегчением: «Я тоже заблудился». Когда они рассказали друг другу о том, что с ними случилось, им стало ясно, что они уже прошли по многим тропинкам. Они могли помочь друг другу избежать неверных тропинок, которыми кто-то из них уже прошел. Скоро они смеялись над своими злоключениями и, забыв об усталости и голоде, вместе шли по лесу. Жизнь похожа на лес; иногда мы теряемся и не знаем, что делать, но если мы будем делиться своими переживаниями и опытом, путешествие станет не таким уж плохим и мы будем находить лучшие тропинки, лучшие пути.

Не надо бояться делиться проблемами и просить помощи!

А сейчас мы поговорим с вами о возможных **причинах отклонения в поведении** детей, которые должны беспокоить родителей:

1. **Борьба за внимание.** Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается, создает конфликтные ситуации в школе и дома.
2. **Борьба за самоутверждение.** Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки (вспоминаем упражнение «Паутина»)
3. **Желание отомстить.** Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (в ситуации опеки), или родители уделяют больше внимания младшему в семье. В глубине души подросток переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание, грубость и агрессия.

4. Потеря веры в собственный успех. Ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба. Это происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, ребенок теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим, я ни на что не способен...»

Важно помнить: **Всякое отклонение в поведении - это крик о помощи!**

Родителям может показаться неожиданным и тот факт, что детям нужны порядок и правила поведения в семье, они хотят и ждут их! Правила и разумный распорядок дают ребенку чувство безопасности, уверенности. И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то скорее всего дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому сегодня мы рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину независимо от сложившихся обстоятельств:

1. Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.

2. Взрослые должны согласовать правила между собой.

Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

3. При наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

4. Дайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребёнок уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание- это стремление выйти из-под вашей опеки и контроля.

5. Никаких нотаций. Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и

суждений, сохраните взаимопонимание. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные выводы и собственные ошибки.

6. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

7. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас. Обидчиков в жизни ребёнка хватает и без вас.

Все родители воспитывают и поддерживают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях и они, и дети поступают так, а не иначе. Однако у каждого родителя в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. Здесь очень важно понимать, что как бы ни складывались обстоятельства, ребёнок всегда должен чувствовать поддержку и любовь родителей. Если ребенок видит, что его родители любят друг друга, он чувствует себя в безопасности.

В заключение нашего собрания хочется прочитать вам замечательное стихотворение:

Любовь ещё не всё, ни хлеб и не вода
Не дождь в пустыне, не нагим одежда,
Не дождь, плывущий к тонущим тогда,
Когда иссякли силы и надежда,
Не заменяет воздуха любовь,
Когда дыханья в легких не хватает
Не сращивает кость, не очищает кровь,
Но без любви порою умирают.
Любите друг друга и берегите своих детей!
Спасибо за активное участие в нашем родительском собрании!

Тест-игра “Какой вы родитель?”

Родители получают список фраз и инструкцию: “попросите членов своей семьи отметить фразы, которые вы частенько употребляете в общении с детьми” (баллы на бланке не указывать).

1. Сколько раз тебе повторять! -2 балла
2. Посоветуй мне, пожалуйста. -1 балл
3. Не знаю, что бы я без тебя делал(а)! -1 балл
4. И в кого ты только уродился! -2 балла
5. Какие у тебя замечательные друзья! -1 балл
6. Ну на кого ты похож (а)! -2 балла
7. Я в твоё время! -2 балла
8. Ты моя опора и помощник (ца)! -1 балл
9. Что за друзья у тебя! - 2 балла
10. О чём ты только думаешь! - 2 балла
11. Какая ты у меня умница! - 2 балла
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)? -1 балл
13. У всех дети как дети, а ты? -2 балла
14. Какой ты у меня сообразительный (ая)! -1 балл

7 – 8 баллов. Вы живёте с ребёнком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

9 – 10 баллов. Вы непоследовательны в общении с ребёнком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

11 - 12 баллов. Вам необходимо быть к ребёнку повнимательнее. Вы пользуетесь у него авторитетом, но согласитесь, авторитет не заменит любви. Развитие вашего ребёнка зависит от случая в большей степени, чем от вас.

13 – 14 баллов. Вы и сами чувствуете, что идёте по неверному пути. Между вами и ребёнком существует недоверие. Пока не поздно постарайтесь уделить ему больше внимания, прислушайтесь к его словам!