

Родительское собрание «Формирование жизнестойкости обучающихся»

Цель

1. Выявление особенностей взаимоотношений между ребёнком и родителями;
2. достижение более глубокого понимания стрессовых ситуаций детей, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем.

Ожидаемые результаты:

У взрослых проявляются:

- толерантное отношение к проблемам своих детей
- умение принять адекватное решение в создавшейся ситуации
- компетентный подход в вопросах формирования жизнестойкости у детей

Оборудование:

1. На стене плакаты с написанными выражениями.
"Характер и нравственное поведение ребёнка - это слепок с характера родителей, он развивается в ответ на их характер и их поведение" Эрих Фромм.
"Там, где нет мудрости родительского воспитания, любовь матери и отца к детям уродует их" В.А.Сухомлинский.
2. Пригласительные на родительское собрание (виде сердечка).
3. Брошюры для родителей
4. Веревки по 40-45 см. на каждого родителя и классного руководителя
5. Презентация.
6. Компьютер, проектор, колонки.

Предварительная работа:

1. Провести с детьми тест жизнестойкости
2. Расставить столы и стулья так, чтобы получился открытым центр группы и родители могли видеть друг друга.
3. Подготовить выставку литературы для родителей.
4. Подготовить памятки для родителей.

Звучит спокойная, приятная музыка. (Слайд 1)

- Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады видеть вас.
- Давайте сегодня поговорим о Ваших детях, о формировании навыков жизнестойкости так как это является одна из основ жизни человека.

Этиграф к родительскому собранию (Слайд 2)

*«Гений житнетворчества – это тот, кто реализует собственные намерения с максимальной степенью эффективности. Он свою жизнь превращает в произведение искусства и сам превращается в автора»
Э.Цветков*

Но вначале, давайте после трудового рабочего дня немного расслабимся. Цель: Создать у родителей прекрасное настроение, желание общаться.

Игра «ЗАВЯЖЕМ УЗЕЛКИ»

Родителям раздают нити длиной 30–40 см.

Ваша задача связать свои нити с рядом сидящим человеком, если у вас есть что-то общее. Это может быть профессиональный аспект, семейный, внешний признак, любимый цвет, количество детей и т. д.

По кругу проговаривая что у каждого есть общего, завязывают узелки. В результате образуется одна общая нить. Далее каждый рассказывает о том, что их объединило в общую систему.

(Слайд 3)

Что же такое жизнестойкость человека? (ответы родителей)

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним.

(Слайд 4)

Положительно на формирование жизнестойких убеждений влияют:

- стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, разводы родителей, частые переезды, и пр.
- ощущения предназначения в жизни.

воспитание уверенности, поддержание высоких стандартов;

(Слайд5)

Негативно на развитие жизнестойкости в детстве влияло:

- недостаток поддержки, подбадривания близкими;
- отсутствие чувства предназначения;
- недостаток вовлеченности в различные мероприятия, школьную жизнь, отчужденность от значимых взрослых

Жизнестойкие люди осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой, легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся с состраданием и симпатией. Жизнестойкий человек активен, инициативен, признает свою долю ответственности за происходящее.

У адаптированного к жизни молодого человека складываются доверительные отношения хотя бы с одним взрослым, хорошие отношения со сверстниками, имеются близкие друзья.

Развивается чувство юмора, позволяющее даже за болью видеть комичное.

(Слайд 6)

Воспитание жизнестойкости в детях требует определенной системы воспитания:

Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.

Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.

Помощь в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.

Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.

Поощрение самостоятельности ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.

Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.

Предоставление возможности открыто выражать свои чувства.

Обучение своего ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.

Поощрение активности.

Четкое определение и название проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть нормальной жизни.

Совместный поиск выхода.

(Слайд 7)

Обучение поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке

Помощь в перестройке негативных эмоций в позитивные. Поощрение веры в себя и в его способность действовать самостоятельно. Помощь в определении, как и где можно попросить помощь в случае необходимости.

Необходимо внимание к внезапным изменениям поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже

уровень жизнестойкости у детей и подростков, тем он более подвержен суицидам.

Родителям следует помнить, что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье (ссоры, оскорбления, отсутствие внимания к мнению подростка, равноправия, побои, наказания и т.п.). К суициду может привести то, что подростки чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Исследования показывают, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент подростков, задумывающихся о самоубийстве.

Трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и неожиданных для окружающих случаев суицида заключается, в том, что с точки зрения (опыта) взрослых, мотивы детей подталкивающих их таким действиям расцениваются взрослыми как несерьезные, мимолетные, незначительные, в то время как для подростка это значимость очень высока. То, что взрослому кажется ерундой, подростку может показаться концом света. Трагедия состоит в том, что временные проблемы, таким образом, решаются раз и навсегда.

(Слайд 8)

Дети прошли тест на определение жизнестойкости.

Обсуждение результатов

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: ***вовлеченность, контроль, принятие риска.***

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым

компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности.

(Слайд9)

Что можно сделать, чтобы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения.

Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьезной проблемы, как самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка

2. Будьте внимательным слушателем.

Обращайте внимания на фразы: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить».

Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.

3. Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живёшь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот человек сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка ещё большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Нередко в качестве увещевания делают и другое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечёшь на свою семью?». Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о

самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребёнка.

4. Задавайте вопросы.

Если вы задаёте такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «Как давно ты считаешь свою ситуацию столь безнадежной? ...». Ваше согласие выслушать и обсудить проблемы, будет большим облегчением для отчаявшегося человека.

5. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

6. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.

7. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация успеха.

8. Также не следует поучать и указывать на все те причины, по которым подросток обязан жить. Вместо этого нужно больше слушать и стараться убедить его в том, что депрессии и суицидальные тенденции излечимы.

9. Обратитесь за помощью к специалистам. Подростки, склонные к суициду, имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.

А сейчас давайте рассмотрим несколько ситуаций и разберемся как бы мы поступили. (Слайд 10)

❖ Ситуация 1.

Родители, узнали, что сын стал мишенью для насмешек и оскорблений со стороны одноклассников (обсуждение, реконструирование ситуации)

- Какие советы вы могли бы дать родителям по улучшению взаимоотношений ребенка со сверстниками? (Обсуждение)

Варианты решения данной ситуации. (Слайд 11)

- Обязательно предупредите учителя о проблемах ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.п.).
- Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения.
- Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

- Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках.

- Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога.

- Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта — это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы.

- Приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых.

Ситуация 2 (Слайд 12)

Выберите вариант (варианты) ответа

Причинами возникновения проблем у ребенка во взаимоотношениях с учителем являются:

а) личностные особенности (замкнутость, чрезмерная обидчивость и др.);

б) полное отсутствие интереса к учебе, отсутствие учебных навыков;

в) завышенные требования к ребенку, без учета его возможностей

Все ответы верны

Причины возникновения проблем у ребенка во взаимоотношениях с учителем:

(Слайд 13)

- Личностные особенности (замкнутость, чрезмерная обидчивость и т. д.).

- Недовольство полученными оценками, страх получить плохую отметку.

- Полное отсутствие интереса к учебе, отсутствие учебных навыков.

- Несформированность психологических механизмов учебной деятельности.

- Отсутствие умения управлять собой, навыков самоконтроля.

- Снижение уровня мотивации к обучению (высмеивание, некорректные высказывания, сравнения, «загон» ребенка в ситуацию неуспеха).
- Завышенные требования к ребенку без учета его возможностей.
- Недовольство учителем, боязнь учителя

Ситуация3. (Слайд 14)

Родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса. - Как вы думаете, что чувствует ребенок?

(обсуждение, реконструирование ситуации)

- Какие могут быть последствия данных требований? (Завышенные требования к ребенку ведут к развитию тревожности)

Варианты решения данной ситуации.

(Слайд 15)

- Противоречивые требования, предъявляемые родителями либо школой
- Неадекватные требования (чаще всего завышенные).
- Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение

Ситуация4. (Слайд 16)

Как вы думаете, как можно помочь тревожному ребенку?

(варианты родителей, обсуждение)

Варианты решения данной ситуации. (Слайд 17)

- Прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.
- Повышайте самооценку ребенка, позитивно оценивая его действия и поступки. Как можно чаще называйте ребенка по имени и хвалите в присутствии других детей и взрослых.
- Не проводите сравнения одного ребенка с другими. Если же вы все-таки хотите провести сравнение, то лучше сравнить результаты ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад. Помогите ребенку снизить напряжение: и мышечное, и эмоциональное; научите его выполнять релаксационные упражнения.
- Способствуйте снятию мышечного напряжения с помощью массажа.
- Отрабатывайте навыки поведения в конкретных ситуациях.

А сейчас хотелось прочитать вам притчу. (Слайд 18)

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей? – спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота и узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Так и мы с вами должны приложить все свои силы, потратить огромные усилия на профилактику стрессовых ситуаций и помощь в выборе оптимальной стратегии для разрешения проблемной ситуации.

А сейчас давайте проведем упражнение и послушаем какие наши дети.

Упражнение: «Имя–характер» (Слайд 19)

Цель: Транслировать положительный образ ребенка.

Задание заключается в том, чтобы назвать положительные черты характера своего ребенка, начинающиеся на каждую букву имени.

Психолог:

Уважаемые родители, мы должны быть очень внимательны к своим детям. Вы первые можете заметить изменения в поведении своих детей, которые могут свидетельствовать о тех или иных нарушениях и принять соответствующие меры. Это могут быть такие изменения как: резко и часто меняющееся настроение, нервозность, непредсказуемость, замкнутость, безразличие ко всему, нежелание идти в школу, нежелание говорить о своей школьной жизни. Конечно, не существует готовых рецептов воспитания ребенка. Наверняка у вас сформировались свои собственные правила, методы и секреты. Вам необходимо помнить, что самое большое влияние на формирование личности ребёнка оказывают ваши реальные поступки, ваше поведение. Старайтесь быть примером для своих детей.

Упражнение «Чему Я научился»

Вам предлагается сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая на собрании. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных ниже:

Я научился...

Я узнал, что....

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...