

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ  
ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Институт психологии и образования  
«ПОЛИЛИНГВАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
«АДЫМНАР – ПУТЬ К ЗНАНИЯМ И СОГЛАСИЮ» г. КАЗАНИ

РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«Я – АКТИВНЫЙ РОДИТЕЛЬ!»  
(5–11 классы)

*Учебно-методическое пособие*

Часть 2

К а з а н ь  
Логос-Пресс  
2 0 2 2

УДК 37.064.1(073.3)  
ББК 74.205я7  
Р60

Научный редактор  
Доктор педагогических наук, профессор  
**Р.А. Валеева**

Авторы:

д.п.н., профессор **С.Г. Добротворская**, к.п.н., доцент **Г.Ф. Биктагирова**,  
к.п.н., доцент **А.Р. Дроздикова-Зарипова**, к.п.н., доцент **Л.Ш. Каримова**,  
к.п.н., доцент **Р.Ш. Касимова**, к.п.н., доцент **Н.Ю. Костюнина**,  
к.п.н., доцент **Э.И. Муртазина**, к.п.н., доцент **Л.Ш. Рыбакова**

**Р60** **Родительский университет «Я – активный родитель!» (5–11 классы): учебно-методическое пособие. Часть 2 / под ред. д.п.н., проф. Р.А. Валеевой. – Казань: Логос-Пресс, 2022. – 524 с.**  
ISBN 978-5-6047714-5-7

Учебно-методическое пособие разработано для работы классных руководителей «Политингвального комплекса «Адымнар – путь к знаниям и согласию»» г. Казани и состоит из 2 частей: первая – для 1–4 класса и вторая – для 5–11 классов.

Образовательная программа каждого класса рассчитана на 1 год обучения и содержит 10 занятий для работы с родителями каждого класса (параллели). Основная форма образовательной деятельности – занятие, в процессе которого используются коллективные, групповые, индивидуальные активные формы работы с родителями и каждое занятие включает в себя 3 части: Знаю – Изучаю – Взаимодействую.

Пособие адресовано педагогам и психологам, классным руководителям и родителям.

ISBN 978-5-6047714-5-7

© Коллектив авторов, 2022  
© Казанский федеральный университет, 2022  
© Логос-Пресс, оформление, 2022

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Родитель, пытающийся изменить  
своего ребенка, не начиная с себя,  
не просто напрасно теряет время,  
но очень жестоко рискует».*

*Владимир Леви*

Эффективное взаимодействие образовательной организации и семьи возможно лишь при создании соответствующих условий и образовательной среды, способствующей формированию у родителей, педагогов, учащихся опыта продуктивной совместной деятельности и самореализации в учебе, творчестве, социальной жизни. Для успешного развития ребенка важно взаимодействие трех коллективов: детей, родителей и педагогов (Е.С. Евдокимова, 2014.) Поэтому родительские университеты могут помочь родителям в формировании их активности.

Родительские университеты сегодня рассматриваются как «новая форма взаимодействия семьи и образовательных организаций в России» (А.С. Разорвина, 2017).

Родительский университет в нашем случае, это форма активного обучения родителей в сфере воспитания, взаимодействия и сопровождения детей в поликультурной среде.

### **Цели** родительского университета:

создание благоприятной психолого-педагогической атмосферы для гармонического, всестороннего развития семьи; устойчивое положительное отношение к поликультурному взаимодействию, здоровому образу жизни, развитие потребности к знаниям; раскрытие воспитательного и творческого потенциалов каждого из родителей и потенциала семьи в целом.

### **Задачи:**

1. Развивать активное участие родителей в жизни своих детей, семьи и взаимодействия со школой.

2. Сформировать общее видение родительской общественности относительно экологичности взаимодействия с поликультурной социальной средой, предполагающей понимающее отношение человека к себе, другому, к миру в целом.

3. Ознакомить родительскую общественность с психолого-педагогическим, здоровьесберегающим сопровождением учебно-воспитательного процесса как фактора успешной социализации обучающихся

4. Вооружить родителей знаниями о психологическом, физическом, интеллектуальном развитии ребенка на каждом возрастном этапе его жизни,

с целью выработки навыков оценки психического состояния детей и контроля за их психическим здоровьем и поведением в обществе

5. Сформировать понимание родителями (законными представителями) важности и значимости активного взаимодействия всех социальных институтов в воспитании и социализации детей.

**Отличительными особенностями** РУ являются то, что:

В работе родительского университета осуществляется учет интересов родителей; отсутствие жесткой регламентации; вариативность, динамичность и гибкость при планировании содержания и проведении занятий.

Родительский университет является местом, где всегда есть возможность его членам развивать свои творческие способности, быть интересными друг для друга в атмосфере взаимоуважения, доверия и сотрудничества. Они включают в себя 3 важнейшие составляющие – знаю – изучаю – взаимодействую!

Данное учебно-методическое пособие разработано для работы классных руководителей Полилингвального комплекса «Адымнар – путь к знаниям и согласию» г.Казани и состоит из 2 частей: первая для 1-4 класса и вторая для 5-11 классов. Данная часть разработана для средней школы.

Образовательная программа каждого класса рассчитана на 1 год обучения и содержит 10 занятий для работы с родителями каждого класса (параллели). Основная форма образовательной деятельности – занятие, в процессе которого используются коллективные, групповые, индивидуальные активные формы работы с родителями и каждое занятие включают в себя 3 части: Знаю – Изучаю – Взаимодействую:

1. Ознакомление с проблемой (Знакомство с проблемой в форме мини-лекции, беседы, проблемной ситуации).

2. Изучение проблемы (диагностика проблемы, изучение вопросов решения проблем).

3. Взаимодействие с проблемой (Проигрывание ситуации, решение проблемной ситуации. (Занятия проводятся как мини-тренинги, на которых используются разнообразные виды деятельности: индивидуальные консультации; круглые столы; беседы; обучающие тренинги; родительский капустник; обмен мнениями; игровые упражнения и подвижные игры; ролевые игры; сказкотерапия; флип-технологии, кейсы, совместные дела, коучинг рефлексия, и др.).

Работа по программе «Родительский университет: Я – активный родитель» реализуется поэтапно:

**1-й этап – начальный** – «**Я и моя семья**» происходит сплочение группы и раскрепощение участников, появление эмоциональной открытости и начало рефлексивных процессов, формирование доверия друг к другу (сентябрь–октябрь).

**1 занятие** – «Давайте познакомимся» (знакомство с родителями и проблемами взаимоотношений).

**2 занятие** – «Возраст и я» (Индивидуально-возрастные особенности детей класса)

**2-й этап – основной «Ключи семейного счастья»** – характеризуется самопознанием, переходом к углубленной рефлексии и свободному самораскрытию, усилением межличностной динамики в группе, повышением эффективности общения, активным заявлением родителей (семей) об имеющихся трудностях в воспитании и свободным их обсуждением (ноябрь-июнь).

**3 занятие** – «Они и мы» (особенности взаимоотношений родителей и детей в определенном возрасте)

**4 занятие** – «Семья вчера и сегодня. Связь поколений и народов» (основы семейного воспитания различных народов, в различной поликультурной среде))

**5 занятие** – «Душа и тело» («Психологическое и физическое здоровье детей»)

**6 занятие** – «Легко ли быть умным дарованием?» (Помощь в обучении, подготовке к экзаменам)

**7 занятие** – «Не нужен клад, когда в семье лад» (Как проводить семейный досуг, традиции)

**8 занятие** – «Умей сказать нет!» (Помощь детям противостоять негативным явлениям)

**9 занятие** – «Как решать проблемы» (обсуждение и решение конкретных проблем семейного воспитания)

**10 занятие итоговое** – Родительская конференция «Культура семьи» (совместная школьная, на параллели классов).

Сценарии составлены доцентами и профессорами кафедр педагогики и начального образования под научным руководством профессора, доктора педагогических наук, Заслуженного деятеля науки Республики Татарстан Розы Алексеевны Валеевой. Авторами-составителями второй части являются д.п.н., профессор С.Г. Добротворская, к.п.н., доценты Г.Ф. Биктагирова, А.Р. Дроздикова-Зарипова, Л.А. Камалова, Л.Ш. Каримова, Р.Ш. Касимова, Н.Ю. Костюнина, Э.И. Муртазина, Л.Ш. Рыбакова, И.В. Хаирова.

### ЗАНЯТИЕ 1. «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ, ИЛИ МЫ ПЯТИКЛАССНИКИ!»

**Цель:** знакомство классного руководителя с родительским составом класса; оценка адаптационного периода в классе, пути решения и профилактика проблем.

**Задачи:**

1. Создать эмоциональный настрой на совместную работу, атмосферу взаимного доверия.
2. Познакомить с психологическими особенностями периода адаптации.
3. Определить перспективы развития детского коллектива.

**Форма проведения:** беседа с элементами тренинга

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

В кабинете (классной комнате) звучит тихая музыка. Родители проходят в кабинет, рассаживаются за столы, находят свои визитки на столах, до начала собрания отвечают на вопросы анкеты.

##### 1. Актуализация темы занятия

##### Вступительное слово классного руководителя

Добрый вечер, дорогие родители! Я рада видеть вас на нашей встрече. Начало учебы в пятом классе – особый этап в школьной жизни. Окончена начальная школа, ваши дети повзрослели, у них начинается новая, интересная взрослая жизнь. Какой она будет – во многом зависит не только от школы, но и от мам и пап. Очень хочется, чтобы новая жизнь ваших детей не отделила вас друг от друга, а наоборот, сблизила, сделала вас хорошими друзьями. Много будет трудностей у ваших детей, но не меньше будет радостей и побед! Очень хочется, чтобы вы бережно относились к большим огорчениям и маленьким радостям ваших детей, знали о них и помогали детям переживать трудные минуты их жизни. В который раз мы все вместе будем преодолевать трудности, учиться падать, набивая как можно меньше шишек, учиться радоваться успехам своих собственных детей и победам их сверстников. Мы, педагоги, открыты для общения, наши школьные специалисты дадут вам квалифицированную консультацию, вы всегда можете получить исчерпывающий ответ на самый, казалось бы, неразрешимый вопрос. В первую очередь, для вас всегда открыты двери кабинета директора школы, его заместителей, всех тех, кому поручено помогать семье в воспитании детей. Все мы заинтересованы в том, чтобы нашим детям было комфортно и интересно в школе. Но прежде чем мы приступим к поиску решения этих задач. Давайте познакомимся!

*(Представления классного руководителя, ФИО, стаж, предмет, стаж классного руководства, нагрузка).*

**Классный руководитель:** Вы познакомились со мной поближе, сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство с вами. Давайте поиграем: я – ведущая – стою в центре круга и предлагаю поменяться местами (или пересест) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком и называет этот признак. Например, я скажу: «Поменяйтесь местами те, у кого в семье один ребенок». Все, кто соответствует этому признаку, должны поменяться местами. При этом ведущий должен постараться успеть занять одно место из свободных, а тот, кто остается в центре круга без места, продолжает игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы больше узнать друг о друге.

Примерные вопросы для игры: (можно заранее приготовить наводящие вопросы):

- Поменяйтесь местами те, кто помнит своего классного руководителя.
- Поменяйтесь местами те, кто любил в школе математику.
- Поменяйтесь местами те, у кого в школе был любимый учитель.
- Поменяйтесь местами те, кому в школе помогали родители.
- Поменяйтесь местами те, кто помнит свой пятый класс.
- Поменяйтесь местами те, кто помнит, сколько девочек и мальчиков было в вашем пятом классе.

**Классный руководитель:** Вот мы и познакомились. Теперь я думаю, что многие из вас готовы поделиться своими ожиданиями от пятого класса. Это может быть ожидание успеха или тревоги из-за предстоящих трудностей.

*(Выслушиваются все родители. В это время учитель кратко записывает ожидания на доске, сортируя их на группы)*

Ожидание успеха	Страхи, предстоящие трудности
Повышение учебной успеваемости Ожидание приобретения новых друзей Ожидание приобретения новых друзей ...	Страх снижения успеваемости Трудность установления контакта с новыми учителями Трудности ориентации в школьном помещении...

**Классный руководитель:** Период решения проблем, вопросов называется адаптационный. У каждого ребенка он проходит в свои сроки у кого-то он проходит быстрее, у кого-то медленнее. И нам с вами предстоит сделать так, чтобы этот период прошел более безболезненно. Для этого давайте разберёмся, в чем же заключается сложность этого периода и как миновать «подводные камни», о которые «спотыкаются» и дети, и родители, и педагоги.

Учащиеся переходят из начальной школы в среднюю школу и в этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Перестраива-

ются житейские понятия. В данный период наибольшие изменения связаны со взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками. На эмоциональное самочувствие ребенка в большей степени начинают влиять то, как складываются его отношения с другими ребятами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями. Это все сопряжено с повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, связанных с решением каждодневных задач. Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей.

Постоянная тревога не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности. Некоторые родители, заботясь об образовании детей и их успешности в будущей жизни и беспокоясь, «как бы чего не случилось на улице», предпочитают загружать свободное время ребенка, а именно сейчас дети нуждаются в щадящем режиме.

Трудности и страхи в отношении с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, заставляя детей работать «на оценку», все больше провоцируют школьные страхи, связанные у детей со своей неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок. В результате соответствовать запросам родителей и требованиям средней школы побуждает ребенка проявлять высокую активность, которая в свою очередь может выливаться как положительно, так и в негативном направлении.

Успешность адаптации пятиклассника зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения, преодолевать трудности, решать вопросы, делится своими успехами и переживаниями.

**Можно выделить четыре «камня преткновения».**

**Камень 1: изменение условий обучения**

Учась в начальной школе, ребенок был ориентирован на одного учителя. Именно у него надо было завоевать авторитет. Уже через некоторое время учитель знал, на что способен ваш ребенок, как его одобрить, поддержать, помочь разобраться в сложной теме.

Ребенок спокойно развивался: приобретал знания в ОДНОМ кабинете, с ОДНИМ учителем, его окружали ОДНИ и те же ребята, и требования к выполнению заданий и введению тетрадей были ОДИНАКОВЫЕ. Все было привычно. Сейчас же слово ОДИН меняется на слово МНОГО. МНОГО учителей, МНОГО предметов, МНОГО кабинетов.

Рушится привычный мирок, и конечно, освоить все это непросто. Надо выучить новых учителей, расположение кабинетов, побегать по школе, некому



напоминать, какой урок следующий и в каком он кабинете. Ко всему прочему, необходимо вновь завоевывать авторитет, и не у одного учителя, а у многих.

### **Чем помочь?**

Каждый день можно интересоваться у ребенка, какие уроки на завтра, как зовут учителя, в каком кабинете проходит урок.

### **Камень 2: изменение требований**

Адаптационный период усложняет рассогласованность требований разных учителей предметников. Все эти требования надо не только выучить, но и соблюдать, и не запутаться.

### **Чем помочь?**

Во-первых, увидеть плюсы этих «рассогласованностей». Эти «мелочи», которые так затрудняют ребенку жизнь приносят и свою пользу. Он учится учитывать все требования, соотносить их, преодолевать трудности, а значит, учиться взрослой жизни, где «многопотребовательность» в порядке вещей.

Во-вторых, это учит ребенка строить отношения с разными людьми, становясь более гибким. Помогите ребенку запомнить все требования и правила. Один из путей – совместное составление расписания с указанием особенностей выполнения заданий.

### **Камень 3: отсутствие контроля**

Всю начальную школу вашему ребенку помогал один учитель. Он выполнял функцию и учителя, и классного руководителя, и контролера. Быстро определив все особенности детей, учитель помогал им контролировать учебный процесс. Одному из них напоминал, что надо сделать домашнее задание, другому – чтоб он принес карандаши, третьему простить невыполнение домашнего задания и оставался с ним после уроков. Отслеживалось все. При переходе в 5 класс такой индивидуальный подход исчезает. Есть только пятиклассники в целом. У каждого предметника большая нагрузка и много разных параллелей. Запомнить все особенности каждого учащегося он просто не в состоянии. Поэтому у ребенка создается впечатление, что он никому из учителей не нужен, что можно «похалавить» и что-то не сделать – в общей массе это пройдет незамечено. С другой стороны появляется некоторая «безнадзорность» со стороны классного руководителя. Он не следит за поведением ребенка на всех переменах, не организывает дополнительные занятия. Отсюда у части детей возникает некоторая регрессия: уходит к первой учительнице, играет с малышами, все время ходит за классным руководителем. А у других начинается восторженное опьянение свободой передвижения, которое чревато нарушениями школьных правил.

### **Чем помочь?**

Такое отношение к ребенку может обидеть вас. КАК же так, ведь надо, искать индивидуальный подход ко всем ученикам. Конечно, доля истины в

этом есть, и учителя прилагают максимум усилий для этого. Но быстро этот подход не находится. А во-вторых, опять-таки найдите и здесь свои плюсы: такое отношение приобщает ребенка к миру взрослых, где есть требования выполнения работы, но при этом начальство часто не учитывает индивидуальность. Это есть прекрасный повод поговорить с ребенком об ответственности за выполнения заданий, даже когда тебя никто не контролирует. К тому же ребенок хочет свободы – вот ему и пробный шар.

### **Доверяй, но проверяй – дневник**

Будьте терпеливы. Чаще расспрашивайте ребенка о школьной жизни. Контролируйте поначалу выполнения домашнего задания с учетом требований учителей. Если увидите проблемы, не затягивайте: подойдите к учителю, выясните причину. Расскажите об особенностях своего ребенка.

### **Камень 4: пробелы в знаниях**

За годы обучения в начальной школе практически у каждого появляются неусвоенные темы, неотработанные умения и навыки. Они накапливаются как снежный ком. В 5 классе такого отслеживания не происходит. И, не усвоив тему, ребенок рискует не понять следующую. Материал усложняется от урока к уроку и тянет за собой шлейф дальше, затягивая узел незнаний. Так появляются двойки.

### **Чем помочь?**

Перед выполнением домашних заданий проверьте усвоение темы в классе. Важно, чтобы ребенок понимал мельчайшие детали выполнения задания, мог объяснить свои шаги. Развивайте память, внимание, мышление.

Завершая рассказ об адаптации, хотелось бы отметить: продолжительная школьная неуспеваемость практически всегда сопровождается личностными особенностями. (неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью, агрессивностью и т.д.). Поэтому в учебных занятиях важно помочь ребенку понять его собственные критерии успешности и неуспешности, развивать у него стремление проверять свои способности и находить пути их совершенствования.

## **2. Практическая часть**

### **Игра «Экзамен для родителей»**

*(Родителям учащихся предлагается ответить на несколько вопросов).*

1. Как Вы думаете, сколько учебных предметов изучал ваш ребёнок в четвертом классе? (11)
2. А сколько учебных предметов изучается сейчас в пятом классе? (12)
3. Вспомните, пожалуйста, сколько педагогов было у вашего ребёнка в четвертом классе? (3)
4. А сколько учителей-предметников будет обучать его сейчас? (10)

5. Самое наибольшее количество уроков в день в четвертом классе? (5)

6. Как вы думаете, какое количество уроков будет сейчас? (6-7)

**Классный руководитель:** Вот вам и наглядный пример, как изменится жизнь ваших детей при переходе в среднее звено. А теперь я предлагаю перейти к следующему этапу нашей работы: обсуждение того, что мы с вами сегодня узнали.

«Мозговой штурм»: Мой ребёнок – не может адаптироваться к 5 классу. Что делать?

Упражнение подразумевает активную позицию занимающихся, поэтому полученные в подобных играх знания и умения личностны и легко актуализируются в деятельности.

I. Этап генерации идей.

Участники разбиваются на несколько команд (по 5-6 человек в каждой). Команды получают по стопке пустых карточек. Именно на них будут записываться новые идеи – по одной на каждой.

Ведущий информирует об обязательных правилах этого этапа:

Принимаются и записываются абсолютно все выдвигаемые идеи. Это нужно для того, чтобы не мешать свободному полёту творческой мысли.

Необходимо похвалить любую высказанную мысль, даже если она кажется вздорной. Эта демонстративная поддержка и одобрение очень стимулируют и вдохновляют наш внутренний генератор идей.

Самые лучшие – это сумасшедшие идеи. Откажитесь от шаблонов и стереотипов, посмотрите на проблему с другой точки зрения.

Нужно выдвинуть как можно больше идей и зафиксировать все. По одной идее на каждой карточке.

Время этого этапа – 10 минут.

Обычно первые пять минут – это стадия «раскачки», во время которой звучат достаточно банальные предложения. Наиболее продуктивно проходят последние минуты этапа генерации идей. Ведущий переходит от команды к команде, оказывая эмоциональную поддержку участникам.

По окончании отведённого времени ведущий просит сообщить о количестве выдвинутых в каждой группе идей.

II. Этап анализа идей.

Основной задачей является глубокая обработка, шлифовка высказанных предложений.

Правила этого этапа:

Самая лучшая идея – та, которую вы рассматриваете сейчас. Анализируйте её так, как будто других идей нет вообще. Указанное правило подразумевает предельно внимательное отношение к каждой идее. Хотя критика уже не возбуждается, но она не должна быть огульной.

Необходимо найти рациональное зерно в каждой идее. Это означает, что нужно сосредоточиться на поиске конструктива в любой, даже кажущейся ерундовой идее.

Отбрасывать идеи нельзя.

Время выполнения – тоже 15 минут, иногда требуется больше времени. При необходимости участники дописывают на карточках свои мысли, развивающие высказанную идею.

III. Этап поиска возможностей реализации.

Самые хорошие идеи так и останутся идеями, если не будут продуманы шаги по их внедрению. Я предлагаю просмотреть снова все предложения с точки зрения их соответствия двум критериям – оригинальности и возможности реализации.

Каждая карточка с идеей должна быть помечена значками двух типов:

+ + – очень хорошая, оригинальная идея;

+ – неплохая идея;

0 – не удалось найти конструктива.

А, кроме того:

РР – реально реализовать;

ТР – трудно реализовать;

НР – нереально реализовать.

Разумеется, возможны самые разные сочетания этих значков. Ведь идея может быть блестящей, яркой, необычной, но возможностей для её реализации в данный момент просто нет.

Время, отводимое на этот этап – 10 минут.

IV. Завершающий этап.

**Классный руководитель:** Мы приступаем к завершающему этапу «Мозгового штурма». Собираемся все в общий круг. Я предлагаю представителю каждой группы сделать сообщение об итогах своей работы. Вам нужно рассказать о тех идеях, которые получили либо два «плюса», либо значок «РР», либо оба эти значка.

Полученные в процессе довольно длительной работы, «выстраданные», результаты, имеют большое значение. Поэтому представляется целесообразно результаты «мозгового штурма» оформить самые лучшие идеи.

### 3. Заключение, рефлексия

**Классный руководитель:** Сегодня мы с вами обсудили и проработали ряд вопросов, касающихся жизни детей в пятом классе. Чем же мы можем помочь своим детям? Позвольте дать вам ряд *рекомендаций*:

**Воодушевляйте ваших детей на рассказы о своих школьных делах.** Не ограничивайтесь обычными вопросами типа: «Как дела в школе?» или «Как

прошел день в школе?». Старайтесь каждую неделю выбирать время для беседы со своим ребенком о его школьных делах.

Старайтесь запоминать имена сверстников, детали и события, о которых ребенок рассказывает вам, старайтесь использовать их в дальнейшем для начала подобных бесед о школе. Обязательно старайтесь спрашивать ребенка о делах в классе, его педагогах и одноклассниках, школьных предметах.

**Старайтесь регулярно беседовать с преподавателями вашего ребенка** о его поведении, успеваемости и, конечно же, о его взаимоотношениях с одноклассниками. Обязательно побеседуйте с классным руководителем, если чувствуете, что вы не знаете о его проблемах, связанных со школой. Даже если нет особого повода для беспокойства, консультируйтесь у классного руководителя не реже, чем раз в месяц.

**Помогите вашему ребенку выполнять домашние задания**, но ни в коем случае не выполняйте их сами. Установите специальное время вместе с ребенком, когда вы будете выполнять домашние задания, и обязательно следите за их выполнением. Это поможет вашему ребенку сформировать хорошую привычку к обучению. Если ваш ребенок при выполнении домашнего задания обращается к вам за помощью, помогите ему, но, подчеркиваю, не выполняйте вместо него.

**Особенные усилия следует прилагать для поддержания спокойной и стабильной атмосферы в вашем доме.**

**Релаксация «Секрет счастья»** (*выполняется под спокойную музыку*)

**Классный руководитель:** А сейчас я хочу предложить вам простой рецепт счастья. Если вам покажется, что ваше терпение на исходе, воспользуйтесь простым рецептом счастья: возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше ВЕРЫ. Все это хорошо перемешайте, намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предложите своему ребенку.

**Классный руководитель:** Уважаемые родители, сегодня вы получили некоторые представления о трудностях, с которыми сталкиваются ваши дети при переходе в среднюю школу, постарались почувствовать проблемы своих пятиклассников.

Вы увидели, что переход в среднее звено – это новый этап в жизни вашего ребенка, и от того, какую поддержку вы окажете своим детям, будет зависеть их успешность в адаптационный период и во всей последующей школьной жизни. Мы, взрослые – педагоги и родители – должны постараться помочь своим детям понять и принять новую систему требований, наладить взаимоотношения с педагогами, помочь найти им свое место в классном коллективе. Поверьте, это очень важно. И тогда ваши дети непременно будут стремиться к лучшему, будут стараться приносить вам только радость. До свидания!

## Литература

1. Алоева М.А., Бейсова В.Е. Настольная книга классного руководителя. 5-8 классы / М.А. Алоева, В.Е. Бейсова. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 189 с.
2. Дюкина О. Родительское собрание 5 класс / О. Дюкина. – М.: ВАКО, 2017. – 145 с.
3. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе / Е.Г. Коблик. – М.: Генезис, 2018. – 133 с.
4. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.
5. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. Симонова. – М.: Планета, 2017. – 206 с.
6. Тренинг для родителей учащихся 5 классов «Школа родительской компетентности». – режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-dlya-roditeley-uchaschihsya-5-klassov-shkola-roditelskoy-kompetentnosti>
7. Цукерман Г.И. Переход из начальной школы в среднюю, как психологическая проблема / Г.И. Цукерман // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 14-19

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Данное родительское собрание уместно проводить в конце августа. Это позволяет, во-первых, заранее познакомиться с родителями учеников, которые переступают порог школы и класса впервые, настроить семьи на необходимость общения со школой, педагогами, во-вторых, создаст определенный оптимистический настрой на учебную деятельность, снимет боязнь семьи перед школой и учителями.

**Подготовительная работа к собранию:** классная комната должна быть с компьютером, проектором или смарт-доской для презентации собрания.

1) приглашение на родительское собрание родителей учащихся 5 класса за 1-2 недели до проведения собрания приглашительными письмами; приглашение на собрание представителей школьной администрации;

2) изучение классным руководителем личных дел учащихся с целью составления социального паспорта класса;

3) подготовка анкеты для родителей (визитной карточки семьи);

4) сбор и анализ информации по вопросам: особенности учебной работы в пятом классе, основные направления воспитательной работы деятельности, права и обязанности классного руководителя в среднем звене;

5) изготовление визиток для родителей (таблички с указанием фамилии, имени и отчества обоих родителей);

7) подготовка места для раздевалки родителей.

### **Оформление помещения – классной комнаты, оборудование.**

Столы расставлены по кругу, на столах визитки родителей. Это позволит с первого собрания познакомиться с родителями, обращение по имени отчеству располагает к доверительному взаимодействию. Стулья стоят внутри круга. На школьной доске (или на смарт-доске) – **тема родительского собрания.**

На столах – бланки с анкетами, чистые листы бумаги и ручки.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

### **Приложение 1**

#### **Анкета для родителей**

1. Фамилия, имя и отчество матери \_\_\_\_\_
2. Год рождения, образование \_\_\_\_\_
3. Место работы, должность, контактный телефон \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Фамилия, имя и отчество отца \_\_\_\_\_
5. Год рождения, образование \_\_\_\_\_
6. Место работы, должность, контактный телефон \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Домашний адрес, телефон \_\_\_\_\_
8. Количество детей в семье (имя, возраст, что посещает) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Условия проживания семьи (отдельная благоустроенная квартира, общежитие, собственный дом, не имеют собственного жилья (съемное) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Условия для занятий ребенка (отдельная комната, письменный стол в общей комнате, стол совместно с другими детьми) \_\_\_\_\_
11. Личностные особенности ребенка (замкнутость, лидерство, тревожность, отсутствие самостоятельности и др.) \_\_\_\_\_
12. Дополнительные сведения (статус одинокой матери, вдова/вдовец, многодетная семья, чернобыльцы, инвалиды, беженцы, родители-студенты, родители-пенсионеры и др.) \_\_\_\_\_
13. В каких делах класса вы смогли бы помочь:
  - проведение бесед с учащимися на специальные темы;
  - организация экскурсий;
  - помощь в изготовлении пособий;
  - помощь в организации походов, поездок, досуговой деятельности;
  - другое \_\_\_\_\_



## ЗАНЯТИЕ 2. «ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЯТЫЙ КЛАСС»

**Цель:** Помочь родителям понять особенности адаптации пятиклассника к школе, психофизиологические и возрастные особенности детей младшего подросткового возраста.

**Задачи:** сформировать у родителей представление о специфике адаптации ребенка в пятом классе; познакомить родителей с основными психологическими особенностями младшего подросткового возраста; дать рекомендации родителям, как оказать ребенку помощь в адаптации к школе; выработать эффективные способы взаимодействия с ребенком.

### **Подготовительная работа.**

I. Проведение классным руководителем наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся.

II. Подготовка учителем и психологом мультимедийной презентации.

III. Составление учителем совместно с психологом памятки для родителей, и подготовка раздаточного материала.

**Оформление, оборудование, инвентарь:** 1) круговое размещение столов и стульев в помещении; 2) мультимедийный проектор, подготовленные мультимедийные презентации; 3) памятки для родителей; г) карточки с номерами групп.

**Форма проведения:** беседа, практикум.

### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **1. Актуализация темы занятия**

##### **1.1. Организационный момент.**

Учитель: Здравствуйте, уважаемые родители! Начало пятого класса – сложный период, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса.

С этого года у наших детей условия обучения коренным образом поменялись: детей стали обучать сразу несколько учителей-предметников, уроки стали проходить в разных кабинетах. К новым условиям обучения ребенку необходимо привыкнуть. И более того Вы наверняка стали замечать, что дети стали более «ершистыми», иногда недисциплинированными, меньше проявлять интерес к учебе и ее результатам, стали от вас удаляться и вам стало все труднее найти с ними общий язык. И этому есть объяснения. Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Сегодня на нашем собрании поговорим о психологических особенностях детей-пятиклассников и о том, как им помочь быстрее и эффективнее адаптироваться к новым условиям жизни.

Начнем нашу встречу с приятной процедуры – дарения подарков друг другу для поднятия настроения и позитивного настроя.



## 1.2. Упражнение «Подарок».

Родители последовательно по кругу дарят друг другу пожелания или чувства. Первый дарит второму, называя его по имени. Второй благодарит первого и дарит свой подарок третьему. После того как последний подарит свой подарок первому, родители делятся своими чувствами и впечатлениями об упражнении.

*Примечание:* Нельзя дарить то, чего вы не имеете и то, что вы подарить не можете, не желательны такие подарки-высказывания как, например, «Я дарю тебе автомобиль» и т.п. Дарить можно чувства, пожелания, улыбку и др. Желательно при этом говорить искренне, от всей души.

## 2. Выступление учителя «Особенности адаптации пятиклассников к учебному процессу».

В настоящее время переход из начальной школы в среднее звено совпадает с концом детства – достаточно стабильным периодом развития и связан как с внешними, так и внутренними изменениями жизни ребенка. Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, и испытывают многие трудности характерные для начала обучения в первом классе. Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни.

### **В жизни пятиклассников происходят внешние изменения:**

- новые учителя;
- новый режим;
- новые требования;
- новые правила.

Резкое изменение условий обучения, появление новых учителей с различными стилями преподавания, качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, которое часто еще и рассогласованно – все это, с одной стороны, является довольно серьезным испытанием для психики школьника, а с другой – новым шансом заново начать школьную жизнь, выстроить новые отношения с педагогами.

Вхождение в новые условия жизни и обучения является для ребенка объективным показателем его взросления и гордости от того, что он «уже не маленький».

### **Что же может затруднить адаптацию детей к средней школе?**

Среди трудностей школьной жизни пятиклассников можно выделить:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;
- возросший объем работы, как на уроке, так и дома;
- новые требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию и работать с ней;

– деиндивидуализация, обезличивание подхода педагога к школьнику, приводящие к возникновению у некоторых пятиклассников ощущения одиночества и своей ненужности или, наоборот, к ошалелости от внезапной свободы.

#### **Признаки трудности в период адаптации:**

- снижение успеваемости;
- усталый, утомленный внешний вид ребенка;
- нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие;
- невнимательность и рассеянность;
- неусидчивость во время занятий, индивидуальной работы;
- страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний;
- частая смена приятелей, ни с кем не дружит подолгу, часто бывает одинок (ребенка никто не приглашает в гости или гулять, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе).

#### **Сроки адаптационного периода**

В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80% школьников.

У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2-4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и даже больше.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не про-

являет в должной мере свои возможности. Несмотря на очень загруженный учебный день, родители предпочитают загружать свободное время ребенка дополнительным образовательным процессом. При этом не учитывается, что у способных детей достаточно низкая физиологическая сопротивляемость к стрессу, и они часто нуждаются в щадящем режиме и специальных навыках управления стрессом, и, может быть, – в особом внимании медиков.

Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, принуждая детей работать на «оценку», все больше провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации пятиклассников к школьной жизни.

С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей, часто психосоматического характера. В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, создать условия, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей. При слишком длительном процессе адаптации, а также при наличии множества функциональных отклонений необходимо обратиться к школьному психологу.

#### **Виды дезадаптации:**

В случае незавершенности процесса адаптации, неуспешной адаптации говорят о дезадаптации. Выделяют следующие **виды дезадаптации:**

1. Интеллектуальная – нарушение интеллектуальной деятельности.
2. Поведенческая – несоответствие поведения ребенка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
3. Коммуникативная – затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.
4. Соматическая – отклонения в здоровье ребенка.
5. Эмоциональная – эмоциональные трудности, тревожность, переживания по поводу проблем в школе.

#### **Помощь родителей в период адаптации**

В каждой семье родители должны проявлять интерес к школьным делам, обсуждать вместе ребенком сложные ситуации и пытаться найти выход из них.

Следует выработать четкие, последовательные и устойчивые требования, объяснить ребенку, почему они необходимы. Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к отметкам, ошибкам, умения использовать их для лучшего понимания материала. Помощь детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях,

ситуациях неуспеха. Необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Если есть возможность, следует подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них. Важно соблюдать режим дня.

Родителям важно обратить внимание детей на позитивную сторону рас- согласованности новых требований разных педагогов, например, по оформлению записей в тетрадях, требованиям к ответам на уроке и т.п. Объяснить ребенку, с чем связаны эти различия и помочь подростку составить памятку с предъявляемыми требованиями по каждому предмету, с учетом которых школьник будет готовиться к занятиям.

Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе. Следует обратить внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

Таким образом, единая задача семьи и школы заключается в создании условий для успешного обучения школьников в среднем звене. Самое главное – помочь ребенку в ситуации адаптации к средней школе, обеспечить его дальнейшее поступательное развитие, его психологическое благополучие.

#### **Рекомендации родителям для профилактики проблем в адаптации:**

1. Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.

2. Безусловно принимать ребенка, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

3. Обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Обсуждать с ребенком события прошедшего школьного дня («Что сегодня было интересного в школе?», «Что тебе понравилось, а что нет?»).

4. Познакомиться с одноклассниками ребенка и предоставлять возможность общения ребят после школы.

5. Наладить контакт с учителями – предметниками и с классным руководителем.

6. Напоминать ребенку, чтобы он не боялся задавать вопросы учителю по непонятным вопросам изучаемой темы.

7. Формировать позитивную учебную мотивацию («Учиться нужно, учеба – это хорошо»). Очень важно стимулировать познавательные потребности, формировать желание узнавать новое.

8. Вместе с ребенком составить режим дня.

9. Предоставлять ребенку самостоятельность в учебной работе, но при этом организовать обоснованный контроль за его учебной деятельностью.

10. Делать домашнее задание при необходимости вместе с ребенком (но не за него). Выполнение домашнего задания не должно занимать более 2,5 часов. Домашнее задание должно составлять 1/3 объема выполненного в классе.

11. Создавать условия для развития двигательной активности ребенка (приобретение спортивного инвентаря, создание в доме спортивного уголка), в том числе и во время выполнения домашних работ через актив-паузы между домашними заданиями.

12. Наблюдать во время домашних занятий за правильной позой ребенка, правильностью светового режима.

13. Организовать правильное питание, ввести в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи.

14. Поощрять, морально стимулировать достижения ребенка, и не только учебные успехи.

15. Исключить меры наказания, такие как лишение удовольствий, физические и психические наказания (запугивания, критика в адрес ребенка, особенно в присутствии сверстников).

16. Не ставьте ребенку в пример его друзей или знакомых.

17. На первых порах, знакомясь с чем-то новым, подросток не принимает его, капризничает, говорит, что раньше было лучше. Не поддерживайте эти разговоры ребенка, помогите ему приспособиться к новым условиям.

Ваш ребенок входит в очень трудный этап жизни – отрочество. Наберитесь терпения, чтобы вместе с ним перерасти этот период!

**3. Выступление психолога по результатам исследования адаптации и эффективности учебной деятельности учащихся.**

**4. Обсуждение памятки для родителей «Правила подготовки ребенка к школьной среде в адаптационный период».**

**5. Выступление психолога «Возрастно-психологические особенности пятиклассников. Специфика младших подростков».**

Психологическим критерием перехода к подростковому возрасту является постепенное обретение чувства взрослости – главного личностного новообразования младшего подростка.

Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь – от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме – стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми. При этом первичная форма отчуждения является началом поиска подростком собственной уникальности, познания

собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности.

В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Познание своих сверстников дает возможность обнаружить и понять подросткам собственные проблемы. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации этой потребности.

Постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Учебная деятельность характеризуется неорганизованностью и импульсивностью. В связи с нервно-психическим состоянием младшие подростки испытывают затруднения в планировании и контроле своих действий, часто не завершают начатое дело. Способности младших подростков развиваются только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения.

У пятиклассников на первый план выходят внутригрупповые нормы поведения, установленные самостоятельно или сверстниками. Доминирующим стремлением становится стремление к личному авторитету среди сверстников, которое порождает активный поиск для образца подражания.

Дети формируют себе идеал (не всегда положительный) и стремятся ему подражать. Важно, чтобы в этот момент ребенок мог откровенно общаться как с родителями, так и с учителями. Нельзя сказать, что у всех детей одинаково сложно будет проходить это время. Поэтому нужно заранее задуматься о перестройке своего отношения к ребенку, настало время отказаться от роли всезнающего наставника и принять роль старшего друга и товарища.

Душевный мир ребенка полон противоречий и проблем. Для младших подростков характерны следующие особенности:

- стремление быть и казаться взрослым;
- повышенное внимание ребенка к себе, к своей внешности;
- стремление к самопознанию, самовоспитанию;
- повышенная критичность к себе и окружающим;
- неустоявшаяся самооценка (зависит от: положительной либо отрицательной оценки своих школьных способностей, от установившихся межличностных отношений со сверстниками, педагогами и родителями).

Совпадение оценки и самооценки важно для благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт.

Возраст пятиклассников характеризуется начальным этапом полового созревания, который связан не только с физическими изменениями, но и с психическими – рывок к взрослению и переоценка всех ценностей. И именно этот период совпадает с изменением социального окружения и социальной роли ребенка. В связи с этим начинают проявляться такие признаки как: упрямство, внутренние переживания, стремление к самостоятельности, замкнутость (особенно когда родители не считаются с внутренними переживаниями ребенка), ранимость, обидчивость и отгороженность.

Особенно обостряется чувство собственного достоинства (и если его неосторожно затронуть, ребенок либо отвечает на обиду дерзостью, либо переживает обиду в себе и еще больше отгораживается от других).

Рассмотрим некоторые **анатомо-физиологические особенности подростков 11-13 лет**.

Данный этап является критическим, так как связан с «трудностями роста», половым созреванием и «гормональными выбросами», ростом мышечной и костной ткани, диспропорциями в формировании анатомии, общей диспропорцией в физиологии и психике.

Период бурного полового созревания начинается в 10-11 лет у девочек и в 11-12 лет у мальчиков, продолжается в среднем от 3 до 5 лет и заканчивается наступлением половой зрелости.

Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы и при участии желез внутренней секреции. У девочек изменяется форма скелета, таз расширяется, иначе распределяются мышечная и жировая ткань, фигура приобретает женские очертания. У мальчиков в процессе взросления меняется голос, меняется работа половых органов. Происходит интенсивный рост скелетных мышц в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки. Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость.

Недостаточная познавательная активность в сочетании с быстрой утомляемостью пятиклассника приводит к потере его работоспособности и как следствие возникают затруднения в усвоении учебного материала: не удерживаются в памяти условие задачи (преобладает кратковременная память, рассеянность внимания), забываются слова (особенность памяти), допускаются нелепые ошибки в письменных работах (слабая сосредоточенность внимания), снижается скорость оперативного мышления, возникают трудности в оценке результатов своих действий.



Но эти явления носят кратковременный характер и вовсе не означает, что ребенок ленив, слаб интеллектуально или обладает плохим характером. Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

Очень важно в этот период жизни не предъявлять по отношению к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов временно стало меньше.

Специфика физиологических особенностей подросткового возраста (расогласование темпов роста и развития различных функциональных систем) обуславливает и крайнюю эмоциональную нестабильность.

В связи с тем, что социальное и биологическое созревание у подростка идет параллельно и взаимосвязано, то установившееся в 8–9 лет личностная гармония претерпевает серьезные изменения. В этом и состоит трудность переходного возраста, как для самой личности, так и для окружающих людей.

В этот период подростку важно знать, что его дома уважают и поддерживают. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними все их дела, и не только учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «Все зависит от меня! Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

#### ***Рекомендации психолога родителям пятиклассника:***

1. Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
2. Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
3. Чаще позволяйте ребенку делать то, что хочется ему, а не Вам. Принуждая, Вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
4. Давайте ребенку отдых от Ваших внушений и нравочений, тем более в повелительном и увещательном тоне. Чтобы вырасти самостоятельным, ребенок нуждается в определенной свободе, в том числе и от воздействий и обращений. Попробуйте превратить свои требования в его желания.



5. Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.

6. Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов. Как можно чаще обнимайте своего ребенка.

7. Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый и т.д.

8. Давайте больше самостоятельности в домашних делах, поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как с взрослого.

9. Формируйте положительную самооценку: «Я – умный», «Я – смелый», «Я все могу».

10. Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. «Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!»

11. Любите своего ребенка безвозмездно! Будьте его другом!

## 2. Практическая часть «Работа в микрогруппах».

Учитель: Очень часто мы обращаемся к детям, используя глаголы долженствования и прямых обращений. В зависимости от конкретной ситуации они имеют место, но постоянное их использование не рекомендуется. В этом случае глаголы долженствования переводятся в глаголы возможности.

Почему это порой необходимо делать? (Родители высказывают свое мнение).

Это необходимо потому, что часто обращение направленное напрямую на ребенка, особенно на подростка – вызывает стремление защититься, оттолкнуться. Например, на фразу: «Ты должен – возможна реакция пререкания – НИЧЕГО Я НЕ ДОЛЖЕН». Модальные глаголы, в свою очередь, на первом этапе общения помогают обходить острые углы, и тогда информация воспринимается спокойнее и легче. Не «Ты должен», а «Что тебе необходимо сделать?».

Примеры: слева типичные фразы, которые родители часто говорят подросткам, а справа рекомендуемые фразы.

### Фразы

Типичная фраза	Лучше сказать
«Ты должен хорошо учиться!»	«Я уверен, что ты можешь хорошо учиться»
«Ты должен думать о будущем!»	«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию думаешь выбрать?»
«Ты должен уважать старших!»	«Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека»
«Ты должен слушаться учителей и родителей!»	«Конечно, ты можешь иметь свое собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться»

**Задание.** Напишите другие фразы, в которых модальность долженствования переведите в модальность возможного при сохранении общего смысла высказывания.

«Мы в твои годы жили гораздо хуже! Ты должен ценить заботу старших».

«Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!»

«Что происходит в школе? Ты должен говорить правду!»

Обсуждение результатов по группам: Как вам было выполнять упражнения? Что было трудно? Что мешало? Что помогало? Какие выводы вы сделали для себя?

### **3. Рефлексия занятия.**

Учитель: «Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.

Подытоживая нашу встречу, хотелось остановиться на одной притче.

### **Притча «Любящий родитель» (Маргарита Гапонова)**

Жил родитель, который очень любил своих детей и очень боялся, что с ними что-то случится. Поэтому, он всегда контролировала каждый их шаг, указывая, в какую сторону им нужно идти. Он делал все, что никакие трудности не омрачили их жизнь. Но, несмотря на это, его дети выросли недостойными людьми:

В отчаянии любящий родитель воскликнул:

– Жизнь! Почему же так случилось?!

Та ему ответила:

– Потому что ты не дал мне ни одной возможности их воспитать.

### **Нужно помнить!**

Влияние мира взрослых громадное, но существует и сам ребенок, с характерными ему возрастными особенностями, специфическим восприятием и творческой интерпретацией окружающего мира. Ребенок не кусок глины, из

которого можно вылепить все, что захочешь и сможешь. Он человек, способный ощущать, чувствовать, воспринимать, рассуждать, хотеть, и, опираясь на свой уникальный опыт, вырабатывать собственную точку зрения, и выбирать, как ему вести себя».

### **Литература**

1. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой. – М.: Просвещение, 1967.
2. Егорова В.Н. Психология младшего подростка. – М.: Вузовская книга, 2019.
3. Кле М. Психология подростка. Психосексуальное развитие – М.: Педагогика, 1991.
4. Мелия М. Отстаньте от ребенка! Простые правила мудрых родителей (2-е издание, дополненное). – М.: Бомбора, 2020.
5. Нитч К., Байль Б., Шеллинг К. Без паники: переходный возраст.– М.: Крон-Пресс, 1998.
6. Петрановская Л.В. Если с ребёнком трудно. – М.: АСТ, 2013.
7. Прихожан А.М. Книга для родителей подростков: программа развития и воспитания. – М.: 1999.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

Цель беседы – обмен мнениями по конкретному вопросу; оказать родителям своевременную помощь по обсуждаемому вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам.

На обсуждение предлагается проблема междисциплинарного характера, приглашаются ведущие специалисты (школьный психолог). Вопросы приглашенным специалистам для подготовки к выступлению и ответам передаются заранее.

Специалистам необходимо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать.

Для организации групповой работы при выполнении практического задания рекомендуется отбор родителей по группам рандомным способом с помощью выбора карточек с номерами групп. Предполагается отбор 3 групп.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

**Схема наблюдения за адаптацией и эффективностью  
учебной деятельности учащихся  
(Э.М. Александровская, Ст. Громбах)**

№	Критерии	Баллы	Поведенческие индикаторы сформированности критерия
<b>1.</b>	<b>Критерии эффективности учебной деятельности</b>		
1.1.	Учебная активность	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	<ul style="list-style-type: none"> <li>– активность отсутствует;</li> <li>– пассивен на уроке, часто дает неправильные ответы или не отвечает совсем, переписывает готовое с доски;</li> <li>– активность кратковременная, часто отвлекается, не слушает;</li> <li>– редко поднимает руку, но отвечает преимущественно верно;</li> <li>– стремится отвечать, работает со всем классом, чередуются положительные и отрицательные ответы;</li> <li>– активно работает на всех уроках, часто поднимает руку, отвечает преимущественно верно, стремится отвечать.</li> </ul>
1.2.	Целеполагание	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	<ul style="list-style-type: none"> <li>– плохо различает учебные задачи разного типа, отсутствует реакция на новизну задачи, нуждается в постоянном контроле со стороны учителя, не может ответить на вопросы о том, что сделал или собирается сделать;</li> <li>– осознает, что надо делать в процессе решения практической задачи, в теоретических задачах не ориентируется;</li> <li>– принимает и выполняет только практические задачи, в отношении теоретических задач не может осуществлять целенаправленные действия;</li> <li>– охотно осуществляет решение познавательной задачи, регулирует процесс выполнения, четко может дать отчет о своих действиях после принятого решения;</li> <li>– столкнувшись с новой практической задачей, самостоятельно формулирует познавательную цель и строит деятельность в соответствии с ней;</li> <li>– самостоятельно формулирует познавательные цели, выходя за пределы требований программы, выдвигает содержательные гипотезы.</li> </ul>

№	Критерии	Баллы	Поведенческие индикаторы сформированности критерия
1.3.	Самоконтроль	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не умеет обнаружить и исправить ошибку даже по просьбе учителя, некритично относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других учеников;</li> <li>- контроль носит случайный произвольный характер, заметив ошибку, не может обосновать своих действий;</li> <li>- осознает правила контроля, но одновременно выполнять учебные действия и контролировать их не может, после выполнения может найти и исправить ошибки;</li> <li>- ошибки в многократно повторенных действиях исправляет самостоятельно, контролирует выполнение учебных действий другими, но при решении новой задачи теряется;</li> <li>- задачи, соответствующие усвоенному способу контроля выполняются безошибочно, с помощью учителя может обнаружить неадекватность способа новой задаче и внести коррективы;</li> <li>- контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы до начала решения.</li> </ul>
1.4.	Усвоение знаний, успеваемость	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плохое усвоение материала по всем темам и предметам, большое количество грубых ошибок;</li> <li>- частые ошибки, неаккуратное выполнение учебных заданий;</li> <li>- плохое усвоение материала по отдельным темам и предметам;</li> <li>- редкие ошибки, чаще связанные с невнимательностью, успеваемость на оценки «3» и «4»;</li> <li>- единичные ошибки, усвоение знаний на «хорошо»;</li> <li>- правильное и безошибочное выполнение практически всех учебных заданий.</li> </ul>
<b>2. Усвоение нравственно-этических норм и школьных норм поведения</b>			
2.1.	Нравственно-этическая готовность	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не умеет выделять моральное содержание ситуации (нарушение/следование моральной норме);</li> <li>- ориентируется на моральную норму (справедливое распределение, правдивость, взаимопомощь);</li> <li>- понимает, что нарушение моральных норм оценивается как серьезное и недопустимое;</li> <li>- учитывает при принятии решения объективные последствия нарушения моральной нормы;</li> <li>- адекватно оценивает свои действия и действия других с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы;</li> <li>- умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы.</li> </ul>

№	Критерии	Баллы	Поведенческие индикаторы сформированности критерия
2.2.	Поведение на уроке	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– не выполняет элементарных требований, большую часть урока занимается посторонним делом, играет; – часто отвлекается на посторонние предметы, вертится, постоянно отвлекается; – на уроке скован, напряжен или часто отвлекается; – иногда поворачивается, обменивается мнениями с товарищами, но отвлекается редко; – выполняет требования учителя, но иногда отвлекается; – сидит спокойно, внимателен, добросовестно выполняет все требования учителя.
2.3.	Поведение вне урока	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– часто нарушает нормы поведения, мешает окружающим; – пассивен, движения скованы, избегает общения вне урока; – не может найти себе занятие на перемене, переходит от одной группы детей к другой; – активность ограничена занятиями, связанными с подготовкой к другому уроку или мероприятию; – активность выражена в меньшей степени, предпочитает занятия в классе, чтение и т.д.; – высокая активность, с удовольствием участвует в общих делах.
<b>3. Успешность социальных контактов</b>			
3.1.	Взаимоотношения с одноклассниками	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– негативизм по отношению к сверстникам, постоянно ссорится, одноклассники его не любят; – замкнут, пассивен, предпочитает быть один, другие ребята к нему равнодушны; – предпочитает находиться рядом с одноклассниками, но не вступает с ними в контакт; – сфера общения ограничена, контакт только с некоторыми сверстниками; – мало активен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются; – общительный, коммуникативный, сверстники его любят, часто общаются.
3.2.	Отношение к учителю	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, неадекватно реагирует, обижается, плачет; – избегает контактов с учителем, при контакте тревожен, замыкается; – выполняет требования формально, не заинтересован в общении, старается быть незаметным; – старательно выполняет все требования учителя, но от контакта с учителем уклоняется, за помощью обращается к сверстникам;

№	Критерии	Баллы	Поведенческие индикаторы сформированности критерия
			– дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять все требования, в случае необходимости обращается за помощью; – проявляет дружелюбие, стремится понравиться, часто подходит после урока.
<b>4.</b>	<b>Эмоциональное благополучие</b>		
		0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 -	– преобладает агрессия или депрессия; – выражены депрессивные проявления без причин, агрессивные реакции, часто ссорится с одноклассниками; – отрицательные эмоции превалируют (тревожность, огорчение, страхи, вспыльчивость, обидчивость); – эмоциональные проявления снижены, часто бывает в подавленном настроении; – спокойное эмоциональное состояние; – находится преимущественно в хорошем настроении, часто улыбается, смеется.

- Высокий уровень – 44-50 баллов.
- Уровень выше среднего – 36-43 балла.
- Средний уровень – 26-35 баллов.
- Уровень ниже среднего – 21-25 баллов.
- Низкий уровень – менее 20 баллов.

## Приложение 2

### Памятка для родителей «Правила подготовки ребенка к школьной среде в адаптационный период» (по разработкам педагога и психолога Симона Соловейчика)

Родителям необходимо разъяснить следующие правила ребенку:

1. Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
2. Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
8. Из-за отметок не плачь, будь гордым.
9. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
10. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
11. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
12. Старайся быть аккуратным.
13. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
14. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!
15. Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

### **ЗАНЯТИЕ 3. «РОЛЬ СЕМЬИ В АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ»**

*Люди вместе могут совершить то,  
чего не могут в одиночку:  
единение умов и рук, сосредоточение  
сил может стать почти всемогущим.  
Джон Уэбстер*

**Цель:** оценка адаптационного периода в классе, решение и профилактика проблем.

**Задачи:** ознакомить с психологическими особенностями периода адаптации; проанализировать состояние классного коллектива и отдельных учащихся; выявить позиции всех участников воспитательного процесса на этапе адаптации учащихся; выявить причины дезадаптации учащихся и наметить пути решения появившихся проблем; выявить роль семьи и ее значение в адаптации школьников; привлечь внимание родителей к серьезности проблемы адаптации

**Форма проведения:** круглый стол.

#### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

##### **1. Актуализация темы занятия**

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5 классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Именно в этом возрасте возможно обострение всех прежних проблем детей как явных, так и скрытых от внимания педагогов и родителей, а также провоцирование новых проблем, связанных с изменением отношения к себе, окружающим, учебе.



## 1. Вступительное слово

– Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня нам предстоит обсуждение и продолжение темы, связанной с адаптацией наших пятиклассников. Как вы знаете, любые переходные периоды в жизни человека связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы – это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства – стабильным периодом развития в жизни ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники. Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается.

## 2. Работа родителей в группах

**Классный руководитель.** Перед каждым из вас лежит цветная карточка. Объединитесь, пожалуйста, в группы по цвету карточки.

У нас получилось пять групп. Задача каждой группы сформулировать учебные трудности, с которыми встречаются ваши дети, и записать их на лист.

Листы с ответами вывешиваются на доску.

1. Пробелы в знаниях за курс начальной школы.

2. Отсутствие желания учиться.

3. Слабая организация самостоятельной деятельности. Постоянно нужен контроль.

4. Невнимательность и рассеянность.

5. Трудности в выполнении письменных заданий по русскому языку.

6. Трудности при решении математических задач.

7. Трудности в подготовке устных ответов.

8. Неуверенность в своих способностях.

И другие.

## 3. Организация обсуждения способов решения выявленных проблем

**Классный руководитель.** У нас имеется некоторые группы учебных трудностей. Посмотрим, какие из них повторяются, а значит, наиболее распространены. Какие способы преодоления учебных трудностей существуют?

*(Педагог совместно с родителями обсуждает трудности и способы преодоления их, затем педагог подводит итог работы групп).*

А теперь попробуем разобраться, какую помощь детям могут оказать родители.

Поскольку основной причиной трудностей в усвоении учебного материала является нарушение функций внимания, то дадим небольшую справку именно по данному вопросу.

## **О внимании, ошибках и методах «лечения», или Как помочь ребенку быть более внимательным**

– ...Опять ошибка! Посмотри, что ты пишешь! Надо быть внимательней. Снова буквы пропускаешь.

– ...Сколько можно показывать, как надо оформлять контурные карты? А ты что делаешь: то цвет перепутаешь, то условные обозначения не там нанесешь. И хватит смотреть в окно!

Каждому родителю, наверное, знакомы подобные замечания, сделанные сыну или дочери учителем в школе. Да и сами не раз обращали внимание, что ребенок делает задания иногда хорошо, а иногда быстро, неряшливо и что-нибудь да упустит. Можно ругать, наказывать, требовать от ребенка быть внимательнее, а толку чуть. Ведь сколько ни говори слово «халва», а слаще не станет.

Давайте разберемся, что значит «быть внимательнее». Можно ли помочь ребенку перестать делать глупые ошибки, поменьше отвлекаться во время выполнения заданий?

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Вполне понятное определение. Но что же получается: у всех невнимательных людей дело только в неспособности сосредоточиться?

Оказывается, все не так просто. У внимания есть разные качественные характеристики:

- концентрация – степень сосредоточенности внимания на объекте;
- объем – количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно;
- переключение – намеренный, сознательный перенос внимания с одного объекта на другой;
- распределение – возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько видов деятельности;
- устойчивость – длительность сосредоточения внимания на объекте.

**В зависимости от того, какая из функций внимания «страдает», и подбирают метод «лечения».** И помните: чем раньше вы обнаружите проблемы ребенка, связанные с нарушением внимания, тем легче будет их преодолеть.

1. Подросток никак не может понять суть объяснений (или внимательно прочитать – перескакивает через слова), а когда решает задачи, то постоянно задумывается, начинает заниматься чем-то другим. Как результат – уроки делаются несколько часов вместо 40 минут. Это нарушение устойчивости внимания и произвольности.

Такого ребенка надо постепенно учить сосредоточиваться на предмете и поменьше отвлекаться на посторонние раздражители (свет, шум, голоса). И начинать надо с малого. Сумел сосредоточиться и не отвлекаться 5 минут –

уже молодец. Можно расслабиться. Потом еще 5 минут «сильной» концентрации внимания. Время сосредоточения увеличивайте постепенно.

2. Часто бывает, что ребенок, сделав один предмет, не может сразу начать делать уроки по другому предмету. И здесь надо обратить внимание на особенности переключения внимания у подростка.

Дайте ребенку немного отдохнуть, прежде чем занимать его другим видом деятельности. Учитывайте это при подготовке домашнего задания. Так, выполнив задачки по геометрии, подросток может пойти попить чай, отвлечься. А потом заняться упражнениями по русскому языку.

3. Частая проблема – трудности распределения внимания. Может проявляться при выполнении письменных заданий. Например, при написании диктанта: надо одновременно и слушать, и записывать, и проверять ошибки, а ведь еще и сосед под боком спрашивает: «Как писать?»

Предлагаю Вашему вниманию ряд упражнений, которые Вы сможете отработать со своим ребенком дома.

## **2. Практическая часть**

### **Упражнение для младшего подростка.**

Найдите дома старую книжку, в которой не жалко писать. Засеките время (минут семь) и дайте ребенку задание: читая текст, последовательно вычеркивать в словах определенные 2-3 буквы разными способами. Например, букву «А» зачеркиваем вертикальной чертой, букву «О» – горизонтальной, а букву «Я» – просто подчеркиваем. Можно усложнить задачу: одновременно в незнакомом тексте вычеркивать буквы и запоминать содержание. А потом проверить, как этот текст усвоен и сколько букв правильно вычеркнуто.

### **Несколько упражнений на тренировку внимания для младших подростков:**

**1. Для усиления концентрации и устойчивости внимания** подойдет решение в уме несложных математических задач, которые требуют последовательного выполнения нескольких действий. Можно также дать задание: рассмотреть две похожие картинки и найти, чем они отличаются.

**2. Для распределения внимания** подойдет игра в шифровальщика: какой-нибудь текст надо зашифровать символами по определенному правилу. Можно поработать и с текстом: медленно прочитайте несколько предложений и одновременно постукивайте по столу карандашом. Ребенок должен сосчитать, сколько было ударов, и запомнить текст.

**3. Увеличить объем внимания** поможет запоминание большого числа предметов. Можно идти по улице, остановиться перед витриной. Пусть ребенок посмотрит на нее 1-2 минуты, а потом отвернется и перечислит, что он запомнил. Это также увеличит объем памяти.

**4. Игра «Муха».** Нарисуйте на листке поле  $4 \times 4$  клетки. В одну из них «посадите» муху – поставьте точку. Задание: муха может двигаться на одну клетку вверх, вниз, вправо и влево. Командуйте мухой, а подросток пусть следит за ее передвижениями по полю только глазами. Через некоторое время остановитесь. И пусть ребенок укажет, где «остановилась» муха. Постепенно можно увеличить время «полета» мухи – это поможет подростку научиться концентрировать внимание долгое время. Когда поле будет освоено, усложните задачу: пусть ребенок следит за мухой по воображаемому полю. Теперь ему надо удерживать в голове два объекта: само поле и путь мухи. А потом еще больше усложните задачу: увеличьте поле до 25 или 36 клеток и усложните ходы – 2 клетки наискосок, 3 вправо и т. д. Правда, на освоение таких больших полей потребуется больше времени. Но тогда к этой игре можно подключить и всю семью: посмотреть, кто внимательнее.

А вот и еще одна закономерность – закономерность циркуляции внимания. Оказывается, через каждые 6-10 секунд мозг человека отключается от приема информации на доли секунды, в результате какая-то часть информации может быть потеряна. Исследования психологов показали, что качество внимания зависит и от свойств нервной системы человека. Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители (включенный магнитофон, разговор соседей по парте и т. д.) мешают сосредоточиться, а с сильной – даже повышают концентрацию внимания.

Для нормального восприятия необходим определенный приток информации в виде сигналов из внешней среды. В то же время избыточный приток сигналов приводит к понижению точности восприятия и ответа человека, к ошибкам.

И еще несколько слов о видах внимания.

Внимание может быть произвольным (непреднамеренным) и произвольным (преднамеренным). Термин «произвольное» образован от слова «воля». Иначе говоря, это внимание по воле человека (подростка).

Непроизвольное внимание – внимание, возникающее само собой. Оно включается под действием сильного, контрастного или нового, неожиданного или значимого и вызывающего эмоциональный отклик раздражителя. Сильный звук, яркая вспышка света, резкий запах всегда привлекут внимание. Среди маленьких предметов внимание привлекает большой, среди светлых – темный и т.д. Привлечет внимание и «прыгающий», мерцающий объект: на этом свойстве непроизвольного внимания основываются производители рекламы, создавая сверкающие неоновые щиты. Непроизвольное внимание возникает также в зависимости от состояния самого человека, оно связано с его настроением, переживаниями, потребностями, интересами.

Произвольное внимание – сознательное сосредоточение на определенной информации, требует волевых усилий, утомляет через 20 минут. Поэтому помните: при выполнении домашнего задания надо давать ребенку маленькую передышку через каждые 20-25 минут.

Поддержание устойчивого произвольного внимания зависит от ряда условий. Психолог В.А. Крутецкий выделяет следующие:

- осознание долга и обязанности в выполнении данной деятельности;
- отчетливое понимание конкретной задачи выполняемой деятельности;
- привычные условия работы;
- возникновение косвенных интересов;
- создание благоприятных условий для деятельности, т. е. исключение отрицательно воздействующих посторонних раздражителей.

Послепроизвольное внимание – вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение, и подросток не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами. Так, увлекшись, ребенок может долго рисовать или играть на компьютере.

Наблюдения и специальные исследования убеждают, что слабые побочные раздражители не снижают эффективность работы, а повышают ее. Еще великий русский физиолог И.М. Сеченов пришел к выводу, что абсолютная тишина не увеличивает, а уменьшает эффект умственной работы, так как сосредоточить внимание на работе становится очень трудно.

Следующей не менее важной причиной снижения успеваемости является низкая произвольность деятельности и слабый самоконтроль.

Начать можно с выработки собственных критериев того, насколько полно и хорошо выполнены домашние задания. В этом может помочь памятка для школьников. Она может быть создана самим школьником с помощью родителей. Желательно, чтобы первоначально родители помогали детям готовиться к урокам, пользуясь этой памяткой.

#### **Как готовить домашние задания (памятка для учащихся):**

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.
2. Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.
3. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.
4. Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.
5. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т. п.

6. Если то, что проходили на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.

7. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать (то есть о содержании задания), но и том, как (с помощью каких приемов и средств) это можно сделать.

8. В случае необходимости обращай за помощью к взрослым или одноклассникам.

9. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.

10. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.

11. Убери со стола все лишнее – то, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты, карандаши, словари и т. п.). После того как приготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего и т. п.

12. Между уроками делай перерывы.

13. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.

14. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.

15. При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится.

16. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.

17. Если материал, который надо выучить, очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть по отдельности. Используй метод ключевых слов.

18. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени. Готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.

19. При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.

20. Попробуй использовать при подготовке устных заданий метод «5 П», разработанный американскими психологами. Поданным психологов США, такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.

21. Составляй план устного ответа.
22. Проверяй себя. У тебя все получится!

### **Метод «5 П»**

1. Посмотри текст (бегло).
2. Придумай к нему вопросы.
3. Поставь карандашом самые важные места.
4. Перескажи текст.
5. Просмотри текст повторно.

Дополнительная информация для обсуждения этого вопроса содержится в сценариях собраний «Домашние задания: помощь или контроль», «Как научить ребенка планировать свои действия, прогнозируя их последствия».

### **4. Советы и рекомендации специалистов.**

#### **А. Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.**

- изменение режима дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки;
- быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме;
- изменения в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью.

#### **Рекомендации для родителей:**

- создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий: создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря, запись ребенка в спортивную секцию. Во время выполнения домашнего задания следить за осанкой и освещением;
- организация правильного питания: обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей;
- воспитание самостоятельности и ответственности у ребенка за свое здоровье.

#### **Б. Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.**

- повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе;
- повышение уровня тревожности самого ребенка;
- зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение;

#### **Степень адаптации ребенка зависит от:**

- его внутреннего состояния; – его характера;
- его успеваемости в начальной школе;
- его физического здоровья;
- от психологического климата в классном коллективе;
- а также от его самооценки (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).



### **Рекомендации для родителей:**

– первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться;

– со стороны родителей обязательное проявление интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня;

– обязательное знакомство с его одноклассниками и предоставление возможности общения ребят после школы; – недопустимость физических наказаний, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников);

– исключение такого наказания, как лишение удовольствий (например: запрет на пользование ПК).

– необходимо учитывать темперамент ребенка (медлительные и малообщительные дети гораздо труднее и дольше проходят период адаптации);

– обязательное предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью;

– моральное стимулирование достижений ребенка и не только за учебные успехи;

– развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

### **Предлагаю Вам ответить на вопросы следующей анкеты:**

Тест «Как вы думаете, все ли благополучно у вашего ребенка в школе?»

Попробуйте определить, есть ли у вашего ребенка проблемы в школе.

Если Вы согласны с утверждением, то поставьте +.

Если утверждение к Вам не относится, то поставьте –.

Моему ребенку нравится учиться в школе.

Я думаю, что мой ребенок охотно перешел бы в другую школу.

Если бы был выбор, он хотел бы учиться дома.

К сожалению, мой ребенок никогда не рассказывает мне и родственникам о школе с радостью.

В классе у него много друзей.

В школе мало учителей, которые нравятся.

Он активно участвует во внеклассных мероприятиях, вечерах, походах в театр, музей.

Мой ребенок не расстраивается, когда отменяют уроки (по болезни учителя или др. причине).

Мой ребенок редко делает уроки без напоминания.

Другие интересы и хобби не мешают его учебе в школе.



### **Подсчитайте количество положительных ответов.**

8-10 баллов – У вашего ребенка хорошее отношение к школе и скорее всего у него в ближайшее время не возникнет проблем. Учиться ему интересно, все ладится. Вам пока не приходится опасаться неожиданностей из школы.

6-7 баллов – В школе дела обстоят неплохо. Чтобы закрепить это положение, чаще давайте понять ребенку, что вы внимательны к его успехам и радуетесь вместе с ним.

4-5 баллов – Будьте внимательны! В школьной жизни что-то неблагополучно. Постарайтесь выяснить сейчас, пока ситуация не ухудшилась, в чем или в ком источник школьных переживаний вашего ребенка.

1-3 балла – Ребенку крайне необходима ваша помощь. У него негативное отношение к школе, связанное с конфликтами, снижением успеваемости. Нужно срочно выяснить причины, поговорить с учителями, другими специалистами и совместно наметить конкретные шаги к исправлению ситуации.

### **3. Подведение итогов:**

А сейчас давайте вместе с вами рассмотрим одну жизненную ситуацию.

Ребенок – подросток приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».

Как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами?

Ваши варианты (отвечают родители)

Чаще всего в этот момент приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок:

– приказы, команды, угрозы «Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться – ни копейки от меня не получишь!»;

– морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребенок просто перестает вас слышать;

– критика, выговоры «У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то ...!»;

– высмеивания, обвинения «Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.;

– «стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя;

– а также предложения готовых решений «Сделай так ...», «Скажи завтра учителю это...», которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки.

А на самом деле – выплескиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы, а только ухудшает сложившуюся конфликтную ситуацию.

Существуют ли какие-нибудь практические приемы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Да, есть один очень важный и действенный прием – **умение и желание слушать и слышать своего ребенка.**

Ритм сегодняшней жизни, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в детской душе, нежелание, а зачастую неумение взглянуть на проблему глазами ребенка, а чаще всего – самодовольная уверенность в своем жизненном опыте – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Закончить наше собрание можно следующим стихотворением:

*Чем проповедь выслушивать,  
Мне лучше бы взглянуть.  
И лучше проводить меня,  
Чем указать мне путь.  
Глаза умнее слуха,  
Поймут все без труда.  
Слова порой запутанны,  
Пример же – никогда.*

**Спасибо за внимание!**

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Собрание в форме круглого стола не только знакомит родителей с проблемой адаптации ребенка в 5 классе, но и знакомит родителей с упражнениями, которые помогут ученикам концентрировать внимание. Педагог консультируется с психологом о психологических аспектах адаптации. В ходе собрания родители высказывают свою точку зрения, делятся опытом в вопросах воспитания. Педагог проводит анкетирование с родителями.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

Нередко в учебе пятиклассников возникают проблемы, несмотря на то, что ребята хотят хорошо учиться и радовать своих близких и окружающих. Причины плохой учебы часто связаны с начальной школой. Во-первых, это слабая учебная подготовка в первых классах; во-вторых, неумение анализировать, плохая речь, слабая память и внимание; в-третьих, нежелание заставить себя заниматься, неразвитая воля.

Все эти проблемы решаемы, необходимо только внимание и терпение взрослых.

1. Нужно помогать ребенку в учебе, чтобы он понял все детали трудного задания и сам мог выполнить аналогичное, подробно объясняя свои действия.

2. Чаще играйте с ребенком в развивающие игры, чтобы тренировать его память, внимание и мышление. Разгадывайте кроссворды, головоломки, шарады.

3. Приучайте ребенка к режиму дня, тем самым развивая его волю и собранность.

4. Помогайте ему стремиться совершенствовать свои способности не только в учебе, но и в других делах. Что касается учебы, то пусть ребенок научится в первую очередь добросовестно выполнять домашнее задание. В этом ученику поможет специальная памятка

#### **Памятка ученику «Как готовить домашние задания».**

1. Активно работать на уроке: внимательно слушать и отвечать на вопросы.
2. Если что-то непонятно, не стесняться задать вопрос.
3. Внимательно и подробно записывать задания по каждому предмету.
4. Учиться пользоваться справочниками и словарями, чтобы уметь выяснять значение незнакомых слов и выражений.

5. Научиться находить интересующую нужную информацию с помощью компьютера.

6. Трудный материал урока надо повторить в тот же день, чтобы сразу закрепить его и запомнить.

7. Выполняя домашнее задание, надо не просто думать, что надо сделать, а еще и решать, с помощью каких средств и приемов этого можно добиться.

8. Не стесняться обращаться за помощью к взрослым и одноклассникам.

9. Перед выполнением домашней работы нужно убедиться, что в дневнике записаны все задания.

10. Нужно решить, в какой последовательности лучше выполнять задания и сколько времени понадобится на каждое из них.

11. На письменном столе должно лежать только то, что необходимо для выполнения одного задания. После его завершения со стола убираются уже использованные материалы, и кладутся те учебные принадлежности, которые необходимы для выполнения задания по следующему предмету.

12. В процессе приготовления домашнего задания необходимо делать перерывы.

13. Изучая заданный материал, сначала надо его понять, а уже потом запомнить.

14. Перед выполнением письменной работы необходимо выучить все правила, которые тебе могут пригодиться.

15. Читая учебник, надо задавать себе вопросы по тексту.

16. Узнавая новые понятия и явления, надо связывать их по смыслу с уже известными ранее.

17. Большое задание необходимо разбивать на части и работать над каждой из них в отдельности.

18. Готовиться к сочинениям и докладам надо заранее, равномерно распределяя нагрузку, а не оставлять такую ответственную работу на последний день.

19. Необходимо уметь пользоваться картами и схемами и использовать их при подготовке устных уроков.

20. Надо составлять план устного ответа и проверять себя.

### **Метод ключевых слов**

Этот метод может помочь ребенку при изучении большого по объему текста.

Ключевыми словами называются самые важные слова в абзаце. Когда вспоминаешь ключевые слова – сразу вспоминаешь, о чем сказано в нужной части текста.

При чтении абзаца выбирается одно или два ключевых (самых важных) слова. После этого выбранные слова записываются в нужной последовательности и к каждому слову ставится вопрос, который связывает его с соответствующей частью текста. Затем два ключевых слова надо соединить при помощи вопросов, в результате получается цепочка. Ее нужно записать и выучить. Пересказывая заданный текст, опираются именно на эту цепочку.

### **Метод «5П»**

Этот метод был разработан американскими психологами. По их мнению, метод «5П» позволяет сосредоточиться на самом основном в изучаемом тексте и помогает лучше его запомнить. Данный метод рекомендуется использовать при подготовке устных заданий.

~ 1П – просмотр текст (бегло);

~ 2П – придумай к нему вопросы;

- ~ 3П – пометь карандашом самые важные места;
- ~ 4П – перескажи текст, используя ключевые слова;
- ~ 5П – просмотри текст повторно.

## ЗАНЯТИЕ 4. «СЕМЬЯ И СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ»

**Цель:** формировать ценностного отношения к истории семьи, семейным традициям обычаям народов России.

**Задачи:** раскрыть историю, особенности семейных традиций народов России; мотивировать к расширению знаний об истории и традициях своей семьи, о культуре и традициях народов России; развить этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Форма проведения:** работа в группах.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ.

#### 1. Актуализация темы занятия. Психологический настрой, приветствие Выступление ведущего (классного руководителя).

*У каждой семьи есть своя «живая душа»,  
в которой есть и цветущий райский сад,  
и родники «живой» воды, и могучие деревья,  
уходящие ветвями высоко в небо,  
а корнями – глубоко в землю.  
Добрые традиции подобны этим родникам  
укрепляют, животворят семью.*

*(Л.Н. Толстой)*

**Классный руководитель:** Семья – это многогранное понятие, а семейные традиции складываются на протяжении многих веков. Традиции – это основа, которая объединяет членов семьи. У каждого народа на планете имеются собственные взгляды и представления о семье и семейных традициях, познакомиться с которыми не только интересно, но и поучительно.

Опыт, накопленный предыдущими поколениями, передается потомкам и позволяет укрепить духовную связь между ними. Богатый опыт, знания и обычаи предков делают семью счастливой. В ней с самого раннего возраста дети учатся уважать старших, понимают ценность семейных традиций и важность их сохранения. С возрастом такой человек осознает духовную связь поколений. В семейных кругах, где существуют и соблюдаются традиции се-

мейного воспитания, дети прислушиваются к мнению родителей, а родители проявляют внимание к проблемам детей и помогают им справиться с ними.

### **Для чего нужны семейные традиции и обычаи?**

Традиция порождает соблюдение обычаев и помогает рождаться тем понятиям, которые принято называть семейными ценностями.

Традиции – неотъемлемая часть процесса воспитания детей. Они развивают чувство постоянства, единства, учат дружбе, взаимопониманию, показывают, насколько сильны семейные узы.

Если в вашей семье еще не успели родиться какие-то особенные, традиции, это никогда не поздно исправить.

- Соберите семейный совет и придумайте, что именно и как, должно превратиться в традицию. Пусть каждый выскажет свое пожелание, а дальше примите компромиссное решение.
- Самым важным будет первое воплощение вновь утвержденной традиции. Нужно все сделать так, чтобы она обязательно доставила удовольствие всем членам семьи, и уже к следующему разу ее будут ждать с нетерпением.
- Дальше дело только за временем и точностью соблюдения вновь рожденных правил.

И небольшой список самых распространенных традиций, какими они бывают и зачем они нужны.

### **Традиция «Совместные приемы пищи»**

Традиция вместе принимать пищу учит нас общаться, слушать и слышать друг друга не на лету, а на протяжении минимум 20 минут. Мелочь, казалось бы, но дорогого стоит. За столом ребёнок учится хорошему поведению, учится ухаживать за другими. Здорово, если есть возможность три раза в день собираться за вкусным столом, но редкие семьи могут себе это позволить. Стоит выбрать хотя бы один из приемов пищи, когда вся семья в сборе. Традиция совместно накрывать стол к ужину и убирать после него тоже отличная идея.

### **Традиция «Совместное приготовление пищи, семейное блюдо»**

Многие помнят, что ещё 20 лет назад всеобщая лепка пельменей или выпекание торта воспринимались как торжественный семейный ритуал, а не скучные домашние хлопоты. Полезно вместе готовить не только известные блюда, но и что-то новое. Старый рецепт помогает ощутить связь поколений, живую память о тех, кто много лет также готовил это блюдо. Новый – объединить всех в радостном ожидании: получится ли задуманное, будет ли вкусно? Главное – командная работа, когда каждый вносит свою посильную лепту в общее дело. И для детей это шанс почувствовать себя значимым, нужным.

### **Традиция «Совместный с детьми досуг»**

Эта традиция воспитывает в детях доверие и интерес к родителям. Совместный отдых способствует и тому, что ребёнок познаёт мир живой приро-

ды, учится относиться к нему бережно, кроме того это возможность беседовать, рассуждать о важном наедине или всем вместе.

#### **Традиция «Чтение вслух в кругу семьи»**

Сегодня, пожалуй, осталось только чтение вслух детям, да и то не в каждой семье. Плюсы очевидны: формируется вкус к чтению и к хорошей литературе, в книгах поднимаются нравственные вопросы, которые можно обсудить. И, кроме того мы сами должны быть воспитаны и подкованы, чтобы идти на шаг впереди, и рекомендовать то, что будет соответствовать кругозору ребёнка и его интересам.

#### **Традиция «Составление родословной, память о роде»**

Генеалогия как наука появилась только в XVII–XVIII веках, но знание своих корней всегда имело большое значение. Зачем сегодня знать о своих предках дальше прадедушек и прабабушек?

Составление родового дерева – это способ осознать преемственность поколений, понять своё место в мире, почувствовать ответственность перед прошлыми и будущими поколениями. С точки зрения психологии память о своём роде, знание о своих предках помогают человеку формировать себя как личность.

#### **Традиция «Совместные игры взрослых с детьми»**

Пусть это будут разнообразные игры (настольные, спортивные, интеллектуальные, карточные и т.п.), правилам которых вы обучите своих детей.

А когда игр наберется уже достаточное количество, можно устраивать турниры по особо любимым развлечениям.

#### **Традиция «Семейные праздники»**

Обязательные празднования дней рождений (особенно детских), Нового года, 8 марта и т.д. с неизменной подготовкой, сюрпризом для виновника, любимыми вкусностями и желанными гостями.

#### **Традиция «Семейная «планерка»**

Это когда в определенный день месяца/недели вся семья собирается за чаепитием/мороженым/пиццей (список можно продолжать) и обсуждает насущные вопросы/проблемы/радости/бюджет/покупки. Подобные мероприятия позволяют даже самым маленьким членам семьи чувствовать себя большими и значимыми, ведь им доверили участие в семейном совете!

#### **Традиция «Сказки на ночь»**

Сказки на ночь, которые по мере взросления детей может переродиться в рассказы интересных познавательных историй.

#### **Традиция «Слияние с природой»**

Никак нельзя пропускать летний поход с палатками, удочками, бадминтоном, котелком для каши, ароматным шашлычком и всем остальным, что так любимо всеми малышами и взрослыми. Поверьте, ваши дети будут целый год вспоминать августовский звездопад и утреннюю рыбалку.



### **Традиция « Культурно-познавательные мероприятия»**

Посещать музеи, выставки, спектакли и хорошее кино вместе с домочадцами.

### **Традиция «Фотохроники»**

Имеется в виду поддержание семейной реликвии – старого фотоальбома, в который вы не будете забывать вкладывать общие фотографии, где запечатлены взрослые и дети на ежегодных семейных торжествах.

### **Традиция « Ценим, пока они рядом»**

Это про старшее поколение, уважение и почет к которому необходимо прививать своим детям. Возьмите за правило со всеми праздниками первых поздравлять бабушек и дедушек и не только по телефону, а лучше пусть коротким, но визитом.

### **Традиция « Передаем по наследству»**

Даже если вам ничего не передали, подберите что-то символичное и возобновите старую традицию передавать дорогие сердцу вещи по наследству. Не забывайте о том, что подобные действия создают ту единственную и такую дорогую атмосферу родного дома.

## **2. Практическая часть**

– **Классный руководитель:** «А теперь задание, напишите какие народные традиции, традиции семьи передавались в Вашей родительской семье и передаёте Вы?

– **Классный руководитель:** поделитесь пожалуйста традициями Вашей семьи, своими эмоциями, может быть Вам хотелось, что то изменить или создать новое?

### **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** Соблюдайте старые семейные традиции и не забывайте создавать новые, которые будут существовать исключительно в вашей семье. Растите счастливых людей, желающих обогатить ваши традиции своими.

## **Литература**

1. Архангельский, Л.М. Моральные ценности и современность / Л.М. Архангельский // Вопросы философии. – 1983. – № 11. – С. 88.

2. Арьес, Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке / Пер. с франц. Я. Старцева при участии В.А. Бабинцева. – Екатеринбург, 1999.

3. Библия. Книги Священного писания Ветхого и Нового завета. – М.: Издание Моск. Патриархии, 1988.

4. Зверева, О.Л., Ганичева, А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.Л. Зверева, А.Н. Ганичева. – М.: Академия, 2002. – 160 с.



5. Ковалёв, С.В. Психология современной семьи: информационно-методические материалы к курсу этика и психология семейной жизни / С.В. Ковалёв. – М.: Просвещение, 1998. – 208 с.

### 3. Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** Мы убедились, что опыт, традиций накопленный разными народами, предыдущими поколениями, передается потомкам и позволяет укрепить духовную связь между ними.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В ГРУППАХ

Учитель делит если необходимо родителей на группы, дает инструкции, подводит итоги, дает рекомендации.

Эффективность применения такой формы проведения родительского собрания требует от педагога профессионализма, высокой степени стремления совершенствовать свои педагогические техники, направленные на достижение положительного результата. Групповая форма работы повышает интерес к разбираемой теме.

Оптимальное время проведения собрания не более 1,5 часа.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

Полезные ссылки:

1. [https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6065581333586580509&from=tabbar&reqid=1628958219195680-12889581290911068331-sas2-0724-sas-l7-balancer-8080-BAL-2750&suggest\\_reqid=499286452156244525082426621059681&text=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8+%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87+%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6065581333586580509&from=tabbar&reqid=1628958219195680-12889581290911068331-sas2-0724-sas-l7-balancer-8080-BAL-2750&suggest_reqid=499286452156244525082426621059681&text=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8+%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87+%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0)

2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5338958561794193585&from=tabbar&parent-reqid=1628962506670611-10595453285706507708-sas2-0724-sas-l7-balancer-8080-BAL-2975&text=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2+%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87+%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0>

3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17744419439058806913&from=tabbar&parent-reqid=1628962506670611-10595453285706507708-sas2-0724-sas-l7-balancer-8080-BAL-2975&text=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2+%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87+%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0>

l7-balancer-8080-BAL-2975&text=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D1%85+%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2+%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87+%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0&url=http%3A%2F%2Fok.ru%2Fvideo%2F54449148160

## ЗАНЯТИЕ 5. «КОМПЬЮТЕР И Я»

**Цель:** Помочь родителям понять, какие требования и правила здоровьесбережения необходимо соблюдать при организации взаимодействия ребенка с компьютером.

**Задачи:** сформировать у родителей представления о роли, возможностях и способах использования компьютера в обучении детей среднего школьного возраста; сформировать понимание важности поддержания эмоционального контакта с ребёнком во избежание развития у него компьютерной зависимости; выработать согласованные действия школы и семьи по правильной организации работы детей на компьютере; дать практические советы.

**Форма проведения:** круглый стол.

### 1. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Актуализация темы занятия

– **Классный руководитель:** «Добрый вечер, уважаемые родители! Что такое компьютерная зависимость? Что такое интернет-зависимость? Что такое игровая зависимость? Как правильно Вашему ребенку работать компьютером, что бы не возникло проблем? Какие преимущества дает обучение с помощью компьютера? Вот об этом и поговорим сегодня на нашем собрании».

Сегодня уже не вызывает сомнения, что компьютеры играют важную роль в будущей цивилизации человечества. Уже сейчас их внедрение приводит к коренному изменению технологии во многих отраслях современного производства. И от того, в какой степени и как будут решены проблемы компьютеризации обучения детей и молодежи теперь, существенно зависит подготовленность подрастающего поколения к жизни в будущем обществе.

Компьютер является новым мощным учебно-техническим устройством, значительно, повышающим производительность труда, как самого учителя, так и каждого ученика в отдельности. Между учителем и машиной создается симбиоз, в котором каждый делает то, что лучше может сделать. При этом ведущая роль остается за учителем.

Основная роль компьютера в процессе обучения – расширить возможности контактов обучаемого с обучающимся.

Применение современных информационных технологий значительно повышает эффективность самообразования. Однако, как показывает практика, компьютер пока не стал полноценным средством обучения в школе. Оптимальным является не создание полностью компьютеризированных учебных курсов, а умелое и целесообразное их сочетание с традиционными технологиями.

Наряду с открывающимися широчайшими перспективами использования в учебном процессе компьютерной техники, существует ряд проблем, строго очерчивающих круг применимости подобных технологий, и ограничивающих их технократическое влияние. Это:

стоимость программного обеспечения, быстрое устаревание программного обеспечения, компьютеров, обучение учителей, несоблюдение технологии, опасности для здоровья учащихся.

В настоящее время компьютер в жизни подростка занимает первое место по значимости. При этом часто развивается компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие к компьютеру с максимальным времяпровождением за ним. Особенно тревожащим остается тот факт, что компьютерному пристрастию чаще становятся подвержены именно подростки.

Выделяют несколько причин возникновения компьютерного пристрастия. Компьютер является мощнейшим инструментом для обработки и хранения информации и поэтому эта особенность приобретает привлекательное для многих личностей значение. Но компьютерная зависимость у взрослых людей не способна сравниться с той катастрофой, которая возникает у подростков, нуждающихся в специфическом лечении от данного состояния.

Родители, дав неограниченный доступ к компьютеру, в первое время радуются, когда ребенок всегда находится дома, не мешает заниматься своими делами и отдыхать. Казалось бы, в этом нет ничего плохого, ведь чем раньше человек познает основы работы с компьютером, тем будет лучше, но имеется тревожащая статистика, свидетельствующая о новом заболевании – компьютерной зависимости. Это связывают с тем, что подростковая психика еще не сформировалась и является очень уязвимой.

Компьютерная зависимость у подростков обнаруживает себя в нескольких видах: игромания и интернет-зависимость. В настоящий момент лечение компьютерной зависимости должным образом даже не разработано и с этим пугающим явлением многие родители остаются один на один.

Проблема компьютерной зависимости у подростков наиболее остро возникла в период бурного развития информационных технологий, и современные дети вообще не представляют свою жизнь, досуг и учебу без компьютера.

Психологи бьют тревогу о том, что компьютерные игры вызывают зависимость, являющуюся аналогом наркотической.

Мальчики более подвержены интернет-зависимости, чем девочки, однако высокий риск стать зависимыми от технологий есть у подростков обоих полов.

## **2. Практическая часть**

### **Выступление учителя «Компьютер и Я»**

– **Классный руководитель:** «Как подростка отучить от компьютера или хотя бы отвлечь?»

#### **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Взрослым необходимо рассказывать детям о своих переживаниях, но, не используя запреты, читая морали и устраивая скандалы. Главным способом защиты от интернет-зависимости детей, находящихся в группе риска, является строгий контроль времени, проводимого ими в Интернете. Этот контроль необходим дома и в школе».

– **Классный руководитель:** «Неужели все так плохо?»

#### **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «На самом деле не сам интернет является виновником найденной взаимосвязи, а тематика сайтов, посещаемых школьниками: так, сексуально ориентированные чаты, онлайн-игры с элементами насилия или веб-сайты с подобной информацией действительно способны привить подросткам асоциальные черты характера и отрицательным образом сказаться на неустойчивой и хрупкой психике. Подросток во взаимодействии с интернетом находится в большой опасности, а со стороны взрослых всегда должен быть контроль».

– **Классный руководитель:** «По каким признакам родители могут определить, что у ребенка сформировалась зависимость от компьютера?»

#### **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Выделяют 9 признаков, по которым можно выявить наличие компьютерной зависимости у детей и подростков:

1. При попытке отвлечь от игры на компьютере, ребенок выражает нежелание делать это.

2. Даже если ребенка все же смогли отвлечь от компьютера, то он становится очень раздражительным.

3. Ребенок не способен планировать время, когда он закончит игру на компьютере.

4. Ребенок расходует практически все карманные деньги, на то, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры.

5. Постоянно забывает о домашних делах и обязанностях, в том числе об учебе.

6. Полностью сбивается график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим здоровьем.

7. Часто, для того, чтобы поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами, а прием пищи происходит без отрыва от компьютера.

8. Когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем, испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером.

9. Ребенок предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что захватывает все помыслы».

Страдающие тяжелой формой интернет-зависимости подростки в два раза чаще склонны вредить своему здоровью. В частности, это проявляется в таких действиях, как выдергивание волос, удары по своему телу, намеренное повреждение кожи (ожоги или щипки). Подростки совершают эти действия, как преднамеренно, так и неосознанно. Например, во время приступов отчаяния, когда долго не могут получить доступ к интернету. В этом случае необходима помощь психолога, но до этого доводить не следует.

– **Классный руководитель:** «А сейчас выступит школьный психолог».

– **Выступление психолога:** «Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с Вами рассмотрим актуальный и важный вопрос – компьютер – польза или вред? Каково его влияние на психику человека, а конкретно на психику подростка». Ведь компьютер – это машина, которая предназначена для решения проблем, которых бы у вас не было если бы вы не имели компьютер. Сегодня 90% выпускников оканчивают школу с хроническими заболеваниями, в том числе с резким ухудшением зрения. Это происходит по разным причинам, но еще и потому, что подросток слишком много времени проводит за компьютером».

– **Психолог:** «Каково же влияние компьютера на организм подростка?»

**Ответы родителей.**

– **Психолог:** «Большинство опрошенных родителей показывают, что большинство школьников имеют ПК, проводят за ним большую часть своего свободного времени, при этом постоянно находясь в интернете. Компьютерная зависимость – разновидностью эмоциональной зависимости, очень похожая на алко- и наркозависимость. Она провоцирует ребенка погрузиться в свой вымышленный мир, поверить в собственную легенду о себе и настолько сжиться с ней, что становится невозможно нормально существовать в реальном мире».

– **Психолог:** «Какие последствия могут быть?»

**Ответы родителей.**

– **Психолог:** «Зависимость формируется постепенно с постоянным нарастанием пребывания за компьютером. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром. И, как следствие, наблюдается психологическая зависимость от ПК».

А сейчас предлагаю ответить на вопросы 3-х анкет: «Ребенок и компьютер», «Выявление у ребенка Интернет-зависимости», «Выявление воспитательных возможностей родителей» и пока продолжается собрание, я обрабатываю результаты.

### Литература

1. Айсина Р.М., Нестерова А.А. Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10. № 4. С. 42-57. doi:10.17759/ sps.2019100404.

2. Войскунский А.Е., Митина О.В., Рагимова А.Г. Связь интернет-зависимости с гендером и социальным статусом подростков // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей / Под общ. ред. Р.В. Ершовой. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2018. С. 75–80.

3. Борисова Н.А. Методика проведения круглого стола

[https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2017/09/12/metodika-provedeniya-kruglogo-stola\\_\(04.02.21\)](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2017/09/12/metodika-provedeniya-kruglogo-stola_(04.02.21))

4. Сапфилова Н. Методические рекомендации по проведению круглых столов [https://pandia.ru/text/78/167/3601.php\\_\(04.02.21\)](https://pandia.ru/text/78/167/3601.php_(04.02.21))

5. Зависимость от компьютерных игр лечение

<https://infourok.ru/tezisi-vistupleniya-internet-zavisimost-podrostkov-2916613.html>

6. Как отучить подростка от компьютера

[https://soveti-masterov.com/bez-rubriki/kak-otuchit-podrostka-ot-kompyutera.html\(04.02.21\)](https://soveti-masterov.com/bez-rubriki/kak-otuchit-podrostka-ot-kompyutera.html(04.02.21))

7. Зависимость от компьютерных игр (игромания) <https://detpsycholog.ru/zavisimost-ot-kompyuternyx-igr-igromaniya/> (04.02.21)

### 3. Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** «Итак, мы убедились, что работа с компьютером может принести как пользу, так и вред. Сейчас я бы хотела дать рекомендации поддержанию здоровья пятиклассников:

1. Длительность непрерывных занятий непосредственно с монитором для детей 7-10 лет составляет 15 минут, 11-13 лет – 20 минут, 14-15 лет – 25 минут и 16-17 лет – 30 минут.

2. В течение недели школьник может работать с компьютером не более трех раз.

3. Комната, в которой школьник работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

4. До включения компьютера нужно протирать экран мягкой неворсистой тканью. Должна ежедневно проводиться влажная уборка, поэтому не рекомендуется размещать компьютеры в комнатах с коврами.

5. Основная нагрузка при работе за компьютером приходится на глаза. В качестве источников освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы. Совет домашним пользователям: постарайтесь, чтобы люстра в вашей рабочей комнате имела закрытые снизу светильники, так чтобы на экран монитора падал рассеянно-отраженный свет.

6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

7. В процессе работы и игры на компьютере необходимо следить над соблюдением правильной осанки.

8. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня. Их длительность не должна превышать 10 минут для детей 7-10 лет и 15 минут для более старших.

9. Работу с компьютером рекомендуется перемежать физическими упражнениями и играми.

10. Запрещается работать на компьютере мокрыми руками и класть на ПК посторонние предметы (сосуды с жидкостью, предметы, излучающие э/м волны и т.д.)

– **Классный руководитель:** «Сейчас психолог расскажет о результатах анкетирования».

– **Психолог.**

– **Классный руководитель:** «Что на нашей встрече Вам показалось особенно полезным? Какие важные для себя сделали выводы?»

– **Родители.**

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

*«Круглый стол» – это форма организации обмена мнениями. Цель Круглого стола – предоставить участникам возможность высказать свою точку зрения на обсуждаемую проблему, а в дальнейшем сформулировать общее мнение. Организационные особенности круглых столов: отсутствие жесткой*



структуры, регламента проведения. Модерация (ведение) – ключевой элемент «Круглого стола». Модератором называют ведущего «Круглого стола». Под модерацией понимают технику организации общения, благодаря которой групповая работа становится более структурированной. На родительское собрание приглашается психолог.

*Методика проведения Круглого стола:* круглый стол открывает учитель. Он представляет участников дискуссии, направляет её ход, следит за регламентом, который определяется в начале обсуждения, обобщает итоги, суммирует конструктивные предложения.

Дидактические средства: анкеты, тесты.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

Анкета № 1 для родителей «Ребенок и компьютер»: <http://cherepanova.74335s005.edusite.ru/p48aa1.html>

Тест № 2 для родителей «Выявление у ребенка Интернет-зависимости»: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2017/06/18/test-dlya-roditeley-ob-internet-zavisimosti-rebenka>

Анкета № 3 для родителей «Выявление воспитательных возможностей родителей»: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2013/01/13/anketa-po-vyyavleniyu-vozpitatelnykh-vozmozhnostey>

*Ответы родителей на вопросы анкет и теста помогут учителю выстроить дальнейшую работу классного руководителя по обеспечению информационной безопасности обучающихся.*

### ЗАНЯТИЕ 6. «КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАДЖЕТЫ ПОЛЕЗНО?»

**Цель:** помочь родителям спланировать и организовать работу ребенка с гаджетом.

**Задачи:** рассмотреть психологические особенности современных детей, принципы современного образования, нормативы для полезного использования гаджетов, как взаимодействовать с ребенком, чтобы телефон, планшет не были игрушкой, а средством для развития и самообразования.

**Форма проведения:** интерактивная беседа с дискуссией.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1. Актуализация темы занятия

##### 1.1. Вступительное слово учителя.

Добрый вечер, уважаемые родители!



Сегодня проблема «дети и гаджеты» – это действительно проблема. На эту тему уже проведены серьезные научные исследования. Но все равно никто точно не знает, нужно ли отрывать детей от гаджетов. А если нужно, то как и когда.

### **1.2. Выступление учителя «Дети и гаджеты».**

Разрыв между поколением отцов и детей существовал всегда. Однако сейчас тут пролегла уже почти официально признанная граница. Мы – поколение цифровых иммигрантов, пришедшие в цифровой мир из бескомпьютерных времен. Они – поколение Z, родившиеся со смартфоном в руках. Кто это, и действительно ли они обладают новой природой?

Сразу после рождения ребенок погружается в мир технологий и гаджетов. То есть именно мы, взрослые, делаем из наших детей таковых. Между прочим, по данным международной организации Common Sense, родители проводят в интернете в среднем в 1,5 раза больше времени, чем подростки, и в 2 раза больше, чем младшие школьники.

Родители обычно сами дают детям гаджеты, и довольно рано – с шести-восьми месяцев. Побуждения, разумеется, благие: хочется, чтобы малыш как можно раньше освоил счет, алфавит, иностранный язык. Но стоит внимательнее рассмотреть эффект от таких занятий.

Во-первых, ребенок проводит с гаджетом значительно больше времени, чем проводил бы за традиционными занятиями. Сложно представить ребенка, часами штудирующего английский, а вот часами сидящий со смартфоном – обычное явление. Отсюда, конечно, и определенный результат самообучения. Но в ущерб двигательной активности, не менее важной для полноценного развития. Во-вторых, информация часто не соответствует возрасту. А значит, можно говорить об отсутствии системного и поэтапного развития мышления ребенка.

Однако существует куда более важная проблема – родители перестают быть «экспертами» в воспитании и социализации своих детей. Самоустранение от процесса социализации родители объясняют по-разному, часто ссылаются на уникальную цифровую природу нового поколения, которому абсолютно необходима цифровая среда. В результате утрачивается культура родительства, связь поколений через передачу опыта.

### **1.3. Специфика родительских отношений к детям в условиях цифровизации**

В последние десятилетия проблема цифровизации не только постоянно обсуждается в средствах массовой информации, но и является предметом серьезных научных исследований.

Однако влияние киберпространства на отношения родителей и детей является лишь одним из вариантов очень-очень старой проблемы. Развитие

цивилизации обязательно связано с появлением новых предметов и технологий. Еще Сократ высказывал опасение, что письменность может негативно сказаться на человеческой памяти. До появления письменности люди были вынуждены заучивать информацию наизусть, с письменностью ситуация меняется. Теперь, более чем две тысячи лет спустя, мы можем сказать, что печальный прогноз Сократа не оправдался.

Если говорить о киберсоциализации, то доступность информации сегодня вышла на небывалый уровень. Совершенствование интернет-технологий позволяет человеку мгновенно получить ответы на многочисленные вопросы, всегда быть в курсе событий. Такие уникальные возможности для саморазвития должны, казалось бы, вести за собой повышение интеллектуального уровня общества в целом и каждого человека в отдельности. Однако так происходит не всегда. Широко известен тот факт, что под влиянием компьютерных игр у ребенка уже в старшем дошкольном и в младшем школьном возрасте может сформироваться аддиктивное (зависимое) поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реального мира в виртуальный.

Что касается влияния на психику ребенка, стоит отметить, в первую очередь риск замещения или искажения гаджетами развития высших психических функций: памяти, мышления, воображения, речи, внимания. Долговременная память ребенка перемещается в гаджет. Гаджет выполняет за ребенка математические операции, анализирует историю и литературу, рисует картинки и схемы и т. д. Фактически он становится придатком мозга, без которого в последующем ребенок будет затрудняться адаптироваться в обществе и пространстве, критически относиться к событиям и людям.

В 2011 году учеными нью-йоркского Колумбийского университета были опубликованы результаты крупного исследования «Влияние Google на память: когда информация всегда доступна».

Исследователи разделили студентов на две группы и предложили запомнить им некоторое количество фактических данных. Сразу после этого одной из групп сообщили, что эту же информацию, в случае чего, они смогут посмотреть в интернете. Вторая группа была вынуждена полагаться только на собственную память.

Спустя некоторое время выяснилось, что вторая группа запомнила факты намного лучше первой. Так был впервые обнаружен интересный психологический феномен, уже получивший название «Эффект Google». Эффект заключается в том, что человек, знающий, что он может в любой момент получить доступ к определенной информации, перекладывает ответственность за хранение этой информации на внешний источник. Как только студенты первой группы узнавали, что факты в их голове также есть в интернете, вся эта информация условно помечалась как «неважная» и быстро забывалась.

То есть, проблема Эффекта Google заключается не в том, что из-за технологий мозг начинает запоминать информацию хуже. Проблема в том, что он начинает удалять ее из памяти преднамеренно. Вместо самого важного факта запоминается способ его поиска.

Но существуют и альтернативные точки зрения. Джамис Каскио, антрополог из Калифорнийского университета, считает, что технологии делают человека умнее. Как ни удивительно, с ним согласны и авторы оригинального исследования 2011 года. По их словам эффект Google не делает нас глупее, но просто разгружает внутренние «жесткие диски» в нашем мозгу для запоминания чего-то по-настоящему важного. Имена, почтовые индексы, дни рождения, номера телефонов или даты каких-то исторических событий – совсем не та информация, которая определяет человеческий уровень интеллекта. Но понимание неких идей, образов или концепций остается с нами независимо от того, храним мы факты в голове или в смартфоне.

Американская Nielsen Norman Group, специализирующаяся на анализе пользовательских интерфейсов, опубликовала исследование «Как люди читают в интернете». Компания проводила исследование с помощью технологии Eyetracking (отслеживание глаз). Nielsen Norman Group выяснила: люди редко читают в интернете – они гораздо чаще сканируют, чем читают слово в слово.

Современные гаджеты – очередной скачок технократической цивилизации. Эти компактные электронные устройства проникли практически во все сферы жизни. Они слышат, видят, рассказывают и подсказывают, показывают видео и выполняют еще кучу разных дел, без которых дети раньше легко обходились. Гаджеты – великолепные универсальные инструменты для коммуникации и развлечения, и отрицать их значение для детей бессмысленно.

Как показал опрос родителей, подавляющее большинство детей используют ноутбук/компьютер образовательных целях.



В отсутствие контроля со стороны взрослых гаджет становится не только источником информации, но замещает авторитетного взрослого и настоящих друзей, устанавливает нормы поведения и предписывает ценности. В частности, под влиянием блогеров, сетевых сообществ, преследующих далеко не всегда одобряемые законом и обществом цели, искажается восприятие и понимание других людей, возникают угрозы не только для эмоционального и социального развития, но и реальные риски для жизни.



Задача взрослых – контролировать применение гаджетов детьми для поиска информации и обучения в надежных источниках. А еще – не позволить им заменить семью и друзей в реальном мире.

Статистика по шкале удовлетворенности родителями временем, которое дети проводят с гаджетом продемонстрирован ниже:

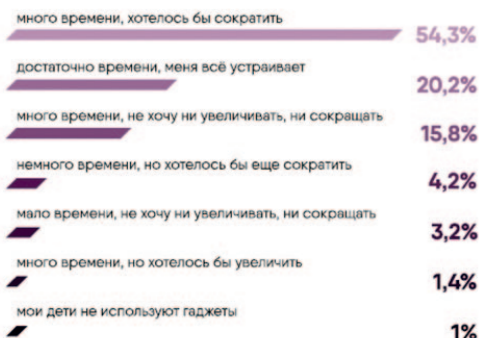
## РОДИТЕЛЕЙ НЕ УСТРАИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, КОТОРОЕ ПРОВОДЯТ ИХ ДЕТИ С ГАДЖЕТАМИ

Большинство родителей считают, что их дети уделяют слишком много времени развлечениям с использованием цифровых устройств.

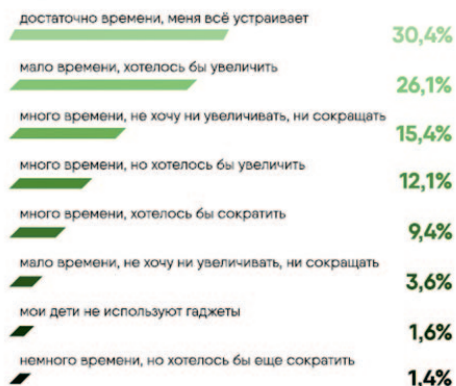
## УСТРАИВАЕТ ЛИ ВАС КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, КОТОРОЕ ВАШИ ДЕТИ ПРОВОДЯТ С ГАДЖЕТАМИ?

Кстати, подростки стали еще больше времени проводить в социальных сетях. Так, 49% опрошенных детей используют социальные сети более девяти раз в день. Школьники (38,8%) сообщают, что игры на планшете, телефоне помогают им справиться со стрессом.\*

### Развлечения, игры



### Образовательные цели



**Учитель:** А сейчас я предлагаю вам небольшой тест, который сможет наглядно продемонстрировать ваши взаимоотношения с этим привычным и обыденным гаджетом. Тест называется «Есть ли у меня номофобия». (Номофобия страх, фобия остаться без мобильного телефона или вдалеке от него).

## 2. Практический блок. Проработка материала

### 1. Вопросы для дискуссии

1. Как вы относитесь к озвученному материалу?
2. Сколько ваши дети сидят в различных гаджетах?
3. Запрещаете ли вы своим детям сидеть в гаджетах? Если да, то в каких ситуациях?
4. Сталкивались ли вы с агрессией в связи с запретом?
5. Какая, по вашему мнению, польза от использования гаджетов?

### 2. Работа в мини-группах

Родители распределяются в 4 мини-группы. Каждая из групп получает свою ситуацию, пути разрешения которой они должны придумать совместно.

1 мини-группа: Ребенок – юный гений в компьютерах. Поведение родителей для того, чтобы это было на пользу?

2 мини-группа: Ребенок сидит в телефоне постоянно, с развлекательной целью (игры, соцсети), 8 часов в день минимум, ничем невозможно оторвать от смартфона. Действия родителей?

3 мини-группа: Родители проводят много времени в гаджетах. Что делать?

4 мини-группа: Ребенок – объект блогов и вайнов, способ зарабатывания денег, монетизации. Действия?

5 мини-группа: Ребенок стал жертвой цифрового буллинга. Одноклассники, недолголюбивающие его, создали фейк-аккаунт от его имени и выставляют его посмешищем. Действия?

По окончании отведенного времени дискуссия по выбранной траектории поведения каждой мини-группы.

**3. Три основных правила для родителей, чтобы дети «не зависали» в гаджетах.**

**Зависимости и запреты.** Действительно, многие подростки сами говорят, что чувствуют сильную зависимость от своих гаджетов. Но все же это не зависимость в патологическом смысле слова, когда, расставшись с какой-либо привычкой, человек физически чувствует себя плохо, не может себя контролировать. Так, оставшись без любимого смартфона или планшета, дети и подростки чувствуют себя неуютно, капризничают, ищут пути вернуть его. Однако если их отвлечь на другое, то они забудут о своем интересе к тому моменту, пока у них снова появится свободное время. Это, скорее, бытовая зависимость от предмета, который дает комфорт. Точно такая же зависимость современных взрослых от удобной стиралки, посудомойки или мультиварки или автомобиля. Просто привычка к гаджетам сильнее всего бросается в глаза, так как традиционно ассоциируется не с необходимостью, а с развлечением.

Общаясь с родителями, зачастую проскальзывают категоричные мнения, чтобы запретить детям полностью пользоваться любыми гаджетами, мотивируя это тем, что длительное «сидение» в телефоне или компьютере ухудшает сон, истощает, а также может спровоцировать депрессию. Конечно, в этом есть смысл. Однако, не стоит полностью запрещать ребенку пользоваться самыми разнообразными гаджетами. Современные дети должны свободно ориентироваться как в реальном, так и виртуальном пространстве, этого требует современный мир, все больше становится технологичным.

*Поэтому полного запрета на компьютер не должно быть. Другое дело, что нужно контролировать и ограничивать время, проведенное перед монитором.*

**Правила пользования гаджетами:**

– **Альтернатива**

Первое, что необходимо принять во внимание родителям, когда они хотят ограничить время пользования ребенком гаджетов, – всегда предлагай-



те альтернативу. Никогда не убирайте, скажем, смартфон с игрой, ничего не предложив взамен. Чтобы ребенку не хотелось постоянно играть в игры, или смотреть мультфильмы, – создайте ему условия для интересного времяпрепровождения.

Если вы хотите найти эффективную замену гаджетам, позволяйте детям играть в интересные для них игры, даже если в результате получите беспорядок в комнате. Чаще всего дети, которые ограничены тесными рамками запретов и ограничений в реальном мире, больше стремятся окунуться в мир виртуальный.

#### **– Поощрение и вознаграждения**

Во-вторых, не делайте из гаджета особое вознаграждение для ребенка. Например, игра в какую-то игру, как приз за выполненное домашнее задание. Таким образом вы сами сделаете со смартфона или планшета то чрезвычайно желательно, ценное, то, что ребенок всеми силами будет пытаться получить.

#### **– Собственный пример**

В-третьих, а сколько времени вы сами проводите в руках со смартфоном или планшетом? Очень часто дети видят именно эту картину – погружены в экраны головы родителей. Мы сами показываем своим детям пример, как использовать современные технологии! И чтобы мы не говорили, собственный пример – ВСЕГДА важнее любых слов. Если мы сами слишком часто «теряемся» в телефоне, наши дети неосознанно делают из этого следующие выводы:

Виртуальный мир важнее и интереснее от реального.

Это нормально прерывать разговор, чтобы прочитать сообщение в телефоне или проверить свой статус в социальных сетях.

«Достучаться» до мамы (папы), когда они в виртуале, бывает достаточно сложно.

Мы, родители, скорее склонны концентрироваться на том, как улучшить поведение своих детей, как ограничить их время за планшетом – на собственном поведении фокусироваться куда сложнее! Смартфоны пронесли над нашим поколением, словно торнадо! «Зависая» в виртуальных мирах, мы часто забываем находить равновесие.

Мы, родители, в первую очередь должны демонстрировать своим детям здоровый подход к использованию гаджетов точно так же, как формировать привычку к здоровому питанию.

#### **Советы учителя родителям «Как интегрировать гаджеты в жизнь ребенка»**

- Правила одинаковы для детей и взрослых.
- «Родительский контроль» в сети.
- Играть и учиться – гаджеты являются источником интересного, полезного и развивающего контента.

- Выбирайте лучшее – участвуйте в выборе подходящих возрасту ребенка и полезных игр и приложений.
- Разумное ограничение.
- Покажите все возможности – в интернете можно найти любую информацию.

### **3. Рефлексия Подведение итогов занятия**

Цифровое детство и юность – реалии сегодняшнего дня. Ведь дети нового поколения, которое так и называют поколение Z, будто родились с программой для освоения техники. Нас всех ждет цифровое будущее. Поэтому говорить ребенку: «Гаджеты – это плохо, сведи время пребывания в планшете к минимуму» – путь в никуда. Поэтому попытайтесь не запретить, а научить пользоваться. Вспомните замечательное высказывание: не воспитывайте детей – воспитывайте себя. Ведь дети копируют поведение близких.

В первую очередь стоит пересмотреть собственные отношения с цифровыми приборами и спросить себя: как много времени вы этому уделяете? Как часто проверяете почту, листаете страницы соцсетей? Есть ли у вас дни, свободные от электроники?

В любой сфере, в том числе виртуальной, надо установить не запреты, а правила и границы, которые будете уважать и вы, и ребенок.

## **Литература**

1. Портал «Цифровое образование». – Режим доступа: <http://digital-edu.ru/>
2. Методические рекомендации об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях. Цифровизация образования : Результаты исследования Фонда национальных ресурсов образования. – М.: РОЗ, 2019. – 40 с. <https://nro.center/wp-content/uploads/2020/01/cifrovizacija-obrazovanija.pdf>

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Цель использования метода беседы – организация диалога между его участниками. беседа – это форма организации педагогического процесса, общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмена мыслями и чувствами. беседа способствует выяснению отношений, точек зрения, позиций участников. Педагогу необходимо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать.



### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

##### Тест «Есть ли у меня номофобия»

Оцените каждое высказывание по 7-балльной системе, где 1 – совершенно не согласен, 2 – не согласен, 3 – частично не согласен, 4 – ни то, ни другое, 5 – согласен, 6 – частично согласен, 7 – совершенно согласен.

1. Я чувствовал бы себя некомфортно без постоянного доступа к информации через мой смартфон.

2. Я был бы раздражен, если бы не мог искать информацию на своем смартфоне тогда, когда захочу.

3. Невозможность получать новости на смартфоне заставила бы меня нервничать.

4. Я был бы раздражен, если бы не мог использовать свой смартфон/его возможности тогда, когда захочу.

5. Разряженная батарея в смартфоне вызвала бы у меня испуг.

6. Если бы у меня закончились средства на балансе мобильного или месячный трафик, я бы запаниковал.

7. Если бы на смартфоне не было сигнала или я не мог подключиться к Wi-Fi, то постоянно проверял бы, не появился ли сигнал или интернет.

8. Я бы боялся оказаться в ситуации, когда не имел бы доступа к смартфону.

9. Если бы я не мог проверять свой смартфон какое-то время, у меня было бы желание проверить его.

Если бы у меня не было моего смартфона...

1. Я чувствовал бы беспокойство, потому что не мог в любой момент связаться с семьей/друзьями.

2. Я был бы обеспокоен, потому что моя семья/друзья не могли связаться со мной.

3. Я бы нервничал, потому что не мог отвечать на сообщения и звонки.

4. Я был бы взволнован, потому что не мог поддерживать связь с семьей/друзьями.

5. Я бы нервничал, потому что не мог знать, пытался ли кто-нибудь связаться со мной.

6. Я чувствовал бы беспокойство, потому что моя постоянная связь с семьей и друзьями была бы нарушена.

7. Я бы нервничал, потому что был бы отключен от своего профиля.

8. Мне было бы некомфортно, потому что я не мог бы оставаться в курсе того, что происходит в социальных сетях.

9. Я чувствовал бы себя некомфортно, потому что не мог бы получать уведомления об активности на моих страницах в соцсетях.

10. Я чувствовал бы беспокойство, потому что не мог бы проверить электронную почту.

11. Я бы не знал, что делать.

Баллы	Результаты
20	Номофобия отсутствует
21-59	Незначительный уровень номофобии
60-99	Умеренный уровень номофобии
100-140	Сильная номофобия

## Приложение 2

**ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, РОДИТЕЛЕЙ  
И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ И ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ЭФФЕКТОВ  
ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ УСТРОЙСТВ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ**

- 1 Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье.
- 2 Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи.
- 3 Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (с использованием громкой связи и гарнитуры).
- 4 Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль).
- 5 Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы.

## ЗАНЯТИЕ 7. «ИГРЫ В СЕМЬЕ»

**Цель:** повышение педагогической компетенции родителей по актуализации совместной игровой деятельности в семье.

**Задачи:** формировать понятие родителей о возможности игры как средства для досуга и развития взаимопонимания детей и родителей, стимулировать интерес родителей для совместной игровой деятельности.

**Подготовительная работа:** анкетирование родителей (*приложение 1*), памятки для родителей (*приложение 2*).

**Оборудование:** столы расставлены по кругу; на отдельном столе – карточки и оборудование для творческой работы родителей; а также материал для игр.

**Форма занятия:** игровой тренинг.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Актуализация темы

Для детей, какого возраста они бы не были, важным остается в период досуга – игра. Значение игры, её влияние на развитие личности ребёнка трудно переоценить. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей ко всему. Игра, несмотря на то, что ведущая деятельность в дошкольном возрасте, необходима для любого человека, а для детей, для их здоровья и правильного развития. Игра радует детей, делает их весёлыми и жизнерадостными, помогает познать себя, поэкспериментировать в различных ситуациях, а главное, сблизиться с родителями.

Для каждого возраста игра несет определенную роль. Для младшего школьника важны игры, возникающие как по инициативе ребенка (самодельные), так и старших детей или взрослых (интеллектуальные, дидактические, подвижные, развивающиеся). Для подростка, исследователи отмечают роли двух категориях игр,

– так называемой свободной, нерегламентированной, неформализованной игре

– и ролевых играх (подробнее в статье Прихожан А.М. К проблеме подростковой игры [Электронный ресурс] // URL: <http://www.https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-podrostkovoy-igry-1> (Дата обращения: 30.01.2021). (ее можно распечатать и сделать как раздаточный материал или выслать по эл. почте родителям).

#### 2. Анализ результатов анкетирования (*приложение 1*)

– При подготовке нашего собрания мы провели анкетирование родителей (высказывания классного руководителя по анализу анкет.)

1. **Дидактические игры** – специально разрабатываемые для детей, например, лото для обогащения знаний и для развития наблюдательности, памяти, внимания, логического мышления.

2. **Подвижные игры** – разнообразные по замыслу, правилам, характеру выполняемых движений. Они способствуют укреплению здоровья детей, развивают движения. Дети любят подвижные игры, с удовольствием слушают музыку и умеют ритмично двигаться под неё.

3. **Строительные игры** – с песком, кубиками, специальными строительными материалами, развивают у детей конструктивные способности, служат своего рода, подготовкой к овладению в дальнейшем трудовыми умениями и навыками;

4. **Сюжетно-ролевые игры** – игры, в которых дети подражают бытовой, трудовой и общественной деятельности взрослых, например, игры детский сад, больницу, дочки-матери, магазин, железную дорогу. Сюжетные игры, помимо познавательного назначения, развивают детскую инициативу, творчество, наблюдательность.

5. **Музыкальные игрушки** – погремушки, колокольчики, бубенцы, дудочки, металлофоны, игрушки, изображающие пианино, балалайки и др. музыкальные инструменты. Что могут развивать у ребенка музыкальные игрушки? Музыкальные игрушки способствуют развитию речевого дыхания, слуха.

6. **Театральные игрушки** – куклы из пальчикового театра, настольный театр.

– Нужны ли эти игрушки детям? (ответы родителей).

– Эти игрушки развивают речь, воображение, приучают ребенка брать на себя роль. И это важно не только для маленького ребенка, но и подростка.

В игре ребенок приобретает новые и уточняет уже имеющиеся у него знания, активизирует словарь, развивает любознательность, пытливость, а также нравственные качества: волю, смелость, выдержку, умение уступать. У него формируются начала коллективизма. Ребенок в игре изображает то, что видел, пережил, он осваивает опыт человеческой деятельности. В игре воспитывается отношение к людям, к жизни, позитивный настрой игр помогает сохранить бодрое настроение.

Взрослые, играя вместе с детьми, сами получают удовольствие и ребятам доставляют огромную радость.

## 2. Практическая часть «Играем вместе всей семьей»

*Упражнение «Я начну, а вы продолжите» – «Игра – это...»*

Игра – это (весело, интересно, увлекательно ...).

Для того чтобы игра была интересной, развивающей и т.д

*Любая игрушка должна быть какой?(ответы родителей)*

1. эстетичной;

2. безопасной (в плане краски, качества материала);

3. развивать;
4. развлекать ребенка.

Какие игрушки мы дарим нашим детям?

А какие они хотят?

Я предлагаю вам самим за каждым столом поделиться друг с другом. В какие игры Вы бы поиграли с детьми? А после от каждого стола рассказать об одной игре всем. (5-10 минут на обсуждение).

Вы рассказали о своих играх. А теперь давайте познакомимся с определенными типами игр, которые будут еще и полезны для всех членов семьи. А заодно и поиграем.

### **Творческая работа родителей**

А теперь мы предлагаем Вам познакомиться с новыми играми, которые можно использовать в семейном досуге (раздаются игры из приложения 2). Вы знакомитесь и проигрываете те, которые вам больше всего понравились, а затем по одной игре каждый стол проигрывает со всеми (10-15 минут на знакомство, в это время звучит музыка).

В зависимости от проблем семей или родителей, сидящих по столам, можно предложить игры на определенную тематику (игры на сплочение, снятие тревожности, определение лидерства (в многодетных семьях и т.д.). Либо собрать набор из нескольких игр с различной тематикой. На стол по 7-10 игр).

### **3. Заключительная часть**

– Собрание подходит к концу. Хочется выразить вам благодарность за участие, за то, что вы нашли время прийти на нашу встречу. Думаю, что теперь каждый из вас сможет ответить на вопрос нашего собрания: «Роль игры в жизни наших детей».

#### **Рефлексия:**

1. Впечатление от занятия.
2. Будем ли мы использовать данный опыт для себя (предлагаем высказаться родителям).

И в заключении хочу вам сказать: Давайте же будем играть вместе со своими детьми как можно чаще. Помните, игра – прекрасный источник укрепления физического, духовного и эмоционального самочувствия ребёнка. Открывайте мир вместе с ребёнком! До новых встреч!

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Собрание в форме **игрового практикума** не только знакомит родителей с проблемой игрового поведения подростков, но и обучает специальным упражнениям, помогает применить полученную информацию на практике.

Перед собранием заранее необходимо провести анкетирование, подготовить раздаточный материал с играми. Поэтому заранее необходимо изучить информацию и литературу по теме. В ходе собрания родители высказывают свою точку зрения, делятся опытом в вопросах воспитания.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

#### Анкетирование для родителей

1. Какие условия созданы в семье для игр ребёнка? (наличие игрового уголка, места и времени для игр, набор игрушек, соответствие их возрасту ребёнка).

2. Есть ли у ребёнка среди игрушек любимые? Какие это игрушки?

3. Кто и как часто покупает игрушки? По какому принципу осуществляется выбор игрушки? И покупаются ли ребенку игры в этом возрасте?

4. Часто ли ребёнок ломает игрушки, и как вы поступаете (поступали) в таких случаях?

5. Кто из членов семьи чаще всего играет с ребёнком? Что вызывает трудности?

6. Если в семье есть старшие брат или сестра, наблюдаете ли вы, во что играют дети, организуют ли старшие дети игры?

7. В какие игры чаще всего играет ребёнок?

Это помогает объединить свои усилия в создании условий для формирования у ребенка тех качеств и свойств, которые необходимы для его самоопределения и самореализации.

#### Цели:

- Укрепление уверенности родителей и детей в том, что они любимы, желанны; развитие навыков и умений выразить свои чувства.

- Формирование чувства близости между родителями и детьми, умения сопереживать, понимать чувства другого.

- Развитие партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком.

- Приобретение навыков равноправного общения в детско-родительской паре.

- Развитие сплочённости и конструктивных детско-родительских отношений.

- Развитие сплочённости внутри семейной диады.

- Сплочение группы для дальнейшей совместной работы. настрой на интенсивный темп работы.

- Создание непринуждённой рабочей атмосферы.

- Знакомство, снятие эмоционального напряжения участников, объединение группы.

- Установление контактов между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.
- Создание свободной, доброжелательной атмосферы.
- Формирование положительного настроения на занятие.
- Создание хорошего настроения, активизация участников группы.
- Создание положительного рабочего настроения.
- Создание комфортной атмосферы для всех участников.

## Приложение 2

### Игры-разминки, игры-знакомства

#### «КОМПЛИМЕНТЫ»

Стоя в кругу, дети и родители берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по кругу.

Рекомендации:

1. Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

2. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

#### «УЛЫБКА»

Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).

#### «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ВАЛЕРИЯ»

Участники встают в круг. Первый участник называет свое имя и прилагательное, характеризующее его (игрока) и начинающееся с той же буквы, что и его имя. Например: Великолепная Валерия, Интересный Игорь и т.д. Второй участник называет словосочетание первого и говорит свое. Третий же участник называет словосочетания первых двух игроков и так до тех пор, пока последний участник не назовет свое имя.

#### «ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ» (В КРУГУ)

«Вот бежит весёлый мячик быстро-быстро по рукам. У кого весёлый мячик, тот сейчас расскажет нам!» (мячик передаётся из рук в руки)

#### «СНЕЖНЫЙ КОМ»

Участники берутся за руки, образуя круг. Начинает игру первый игрок, называя свое имя. Второй участник по кругу повторяет имя первого участника и говорит свое. Третий участник повторяет имена первых двух и называет свое имя. И так игра длится до тех пор, пока последний человек не назовет все имена, включая свое.



### **«ИМЯ – ДВИЖЕНИЕ» (ПО ПРИНЦИПУ СНЕЖНОГО КОМА)**

Участники встают в круг. Начинает игру ведущий, он говорит: «Меня зовут Маша, и я умею делать вот так (показывает какое – то оригинальное движение). Второй участник повторяет имя и движение первого: «Её зовут Маша, и она умеет делать вот так...», а меня зовут Игорь, и я умею делать вот так (показывает своё движение). Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих и добавляет своё, и так до тех пор, пока последний участник не назовёт своё имя и не прибавит к нему движение.

### **«А Я ЕДУ, А Я ТОЖЕ, А Я ЗАЯЦ»**

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место – не занято никем. В центре – водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами «а я еду». Следующий игрок – со словами «а я тоже». Третий участник говорит «а я заяц» и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего – успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается сначала.

### **«АВТОПОРТРЕТ»**

Педагог предлагает родителям создать свой автопортрет и представить его всем присутствующим. Портрет можно нарисовать. Родители могут выбрать несколько предметов, которые представляют их как личность, как специалистов, и с их помощью представить себя окружающим.

### **«ТРИ ПРЕДМЕТА»**

Каждый из участников должен положить на стол три предмета, которые есть у него под рукой или в сумке. Его сосед, глядя на эти предметы, должен определить склонности и интересы их владельца.

### **«БИНГО»**

Разговаривая друг с другом, родители находят среди участников собрания людей, в чем-то на себя похожих, например: родился в феврале; любит тихие вечера; имеет большую коллекцию марок; нравится зима; любит море и т.д. Участникам нужно найти как можно больше людей, которые имеют схожие с ними качества.

### **«ПРЕДМЕТ МОЕГО ДЕТСТВА»**

На столе раскладывают различные предметы. Это могут быть мячик, кукла, записка и др. Каждый выбирает для себя тот предмет, который связан с его детством, и рассказывает соответствующий эпизод из своей жизни.

### **«МОЛЕКУЛА – ХАОС»**

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде водителя: «Молекула по 2,



по 3 и т. д.», игроки разбиваются на группы по 2, 3 и т. д. человек. Как только звучит команда: «Хаос», участники вновь начинают двигаться как молекулы. Таким образом, игра продолжается.

### **«ЗДОРОВАЛКИ»**

Всем участникам необходимо здороваться с каждым за руку и при этом говорить: «Привет, как дела?» говорить только эти слова и больше ничего. В этой игре есть главное условие: здороваться с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться с кем-то ещё. Иными словами нужно непрерывно быть в контакте с кем-то из отряда.

### **«КЛУБОЧЕК»**

Играющие становятся в круг. Клубочек перебрасывается от одного играющего другому, сообщая своё имя и увлечение. После того как клубочек полностью размотается (не останется играющих без нитки) – клубочек сматывают, по средствам называния имени и увлечения того, от кого пришла нить клубочка. Тот от кого начал разматываться клубочек должен назвать имя и увлечение последнего, кому пришла нить. О правилах сматывания клубочка заранее сообщать нельзя.

### **Игры на снятие тревожности, эмоционально-стимулирующие «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

Все участники стоят в кругу. Закрыв глаза, все начинают двигаться произвольно в разных направлениях; разговаривать нельзя; по хлопку ведущего останавливаются и открывают глаза.

Снова закрывают глаза и проделывают ту же процедуру, но при этом еще издают жужжание; по хлопку останавливаются и открывают глаза.

Анализ упражнения – ответы на ряд вопросов.

Какие чувства возникают в первом и втором случае?

Что мешало движению?

Что помогло не сталкиваться?

Наиболее частыми бывают такие ответы:

- 1) «преобладает чувство тревоги, страха»;
- 2) «возникают ощущения неловкости».

Следует сравнить ощущения в ходе упражнения с ощущениями, когда участники попадают в новые компании, непривычные ситуации. Такое сравнение помогает понять и сформулировать причину тревожности и страха в общении. Неудач больше у тех, кто концентрирует внимание в большей степени на себе, чем на окружающих.

### **«КОРЗИНА ЧУВСТВ»**

Педагог предлагает «поместить в корзину чувств» свои переживания по теме или проблеме собрания. Например, на собрании по адаптации педагог предлагает родителям:

«Уважаемые мамы и папы! У меня в руках корзина, на дне которой находятся самые разнообразные чувства, позитивные и негативные, которые может испытывать человек. После того, как Ваш ребенок порог детского сада, в Вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили все Ваше существование. Сейчас мы будем передавать эту корзину и я попрошу Вас рассказать о ваших впечатлениях, например, за первый месяц обучения».

#### **«СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИКИ»**

Дети и родители становятся в круг, протягивают правую руку вперёд, к центру, соединяя её с руками других участников.

– Левую руку протяните к солнышку, возьмите у него часть тепла и положите в своё сердечко. Пусть это тепло согревает вас и всех, кто рядом с вами.

#### **«МЯЧ РАДОСТИ»**

Участники стоят в кругу.

– Я хочу поделиться с вами радостным настроением. Для этого поверните обе руки ладонями вверх, а «мяч радости» покатится по ним, оставляя вам хорошее настроение. Условие: мяч нельзя ронять, перебрасывать. Мяч должен катиться.

#### **«МЫ ТЕБЯ ЛЮБИМ»**

Все участники встают в круг. Каждый ребёнок по очереди выходит в центр. Его хором три раза называют по имени. Затем хором проговаривают фразу «Мы тебя любим». Можно назвать ребёнка каким-нибудь ласковым прозвищем (солнышко, зайчик).

#### **«НА ЧТО ПОХОЖЕ НАСТРОЕНИЕ?»**

Игра проводится в кругу. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, помните, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

**Игры на определение лидерства (хорошо играть в семье, где несколько детей).**

В организационный период группы необходимо выявить лидеров, чтобы в дальнейшем облегчить выборы органов родительского самоуправления.

#### **«КАРЕТА»**

Участникам необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания ведущему необходимо наблюдать за поведением участников: кто организует работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в ка-

рете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

- **Крыша** – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;
- **Двери** – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);
- **Сиденья** – это люди не очень активные, спокойные;
- **Седоки** – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;
- **Лошади** – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;
- **Кучер** – это обычно лидеры, умеющий вести за собой.

Если участник выбирает себе роль **слуги**, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того, как карета готова, участники садятся в круг, обсуждают как прошла игры, все ли нашли себе место в ходе построения кареты, все ли чувствовали себя комфортно, а затем ведущий объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

*Примечание:* если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения названные выше не будут отражать качеств данных людей.

### «СДЕЛАЙ ШАГ ВПЕРЕД»

Играющие становятся в круг пошире, и им предлагается сделать шаг вперед, но не всем, а только 5 из всех стоящих. Затем только 5, 3, 1. Поверьте, что лидеры – организаторы и эмоциональные лидеры сразу хорошо выявляются.

### «БОЛЬШАЯ СЕМЕЙНАЯ ФОТОГРАФИЯ»

Предлагается, чтобы играющие представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Более никаких установок не даётся, игроки должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постоите и наблюдайте за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству люди. Но, однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

## **«КАРАБАС»**

Участники рассаживаются в круг, вместе с ними садится педагог, который предлагает условия игры: «Вы все знаете сказку о Буратино и помните бородастого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев, причём столько человек, сколько я покажу пальцев. Задача одного – проводить игру, второго – внимательно наблюдать за поведением игроков. Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству люди. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Они составляют группу «счастливых». Безынициативной является та группа, которая не встаёт вообще. Рекомендуется повторить игру 4-5 раз.

### **Игры на сплочение.**

Способствуют сплочению коллектива, развивают доверие.

## **«КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК»**

Дети и взрослые встают друг за другом и держаться за талию впереди стоящего. В таком положении они должны :

- Подняться и сойти со стула;
- Пройти змейкой;
- Обойти широкое озеро;
- Пробраться через дремучий лес;
- Спрятаться от диких животных.

На протяжении всей игры участники не должны отцепляться от партнёра.

## **«ЗЕВАКИ»**

Под весёлую музыку дети и родители идут по кругу, по сигналу «Зеваки!» все должны хлопнуть в ладоши, повернуться, взяться за руки и продолжить движение по кругу.

## **«РАСПУСКАЮЩИЙСЯ БУТОН»**

Дети и родители садятся на пол и берутся за руки. Необходимо встать, плавно. Одновременно, не отпуская рук. После чего «цветок» начинает распускаться (отклоняется назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

## **«КОЛОКОЛ»**

Дети и взрослые становятся в круг, на вдохе поднимают обе руки вверх, соединяя их в форме колокола на вдохе. Затем. На выдохе. Бросают синхронно вниз, произнося «Бом».

## **«ЗАВЯЖЕМ УЗЕЛКИ»**

Участникам раздают нити длиной 30–40 см. Родители связывают свои нити, если у них есть что-то общее. Это может быть профессиональный аспект, семейный, внешний признак, любимый цвет, количество детей и т. д.

В результате образуется одна общая нить. Далее каждый рассказывает о том, что их объединило в общую систему.

#### **«ПЕСЕНКА ПО КРУГУ»**

Ведущий выбирает вместе с детьми знакомую всем детскую песню. Затем по кругу каждый поет свою строчку. Последний куплет поют все хором.

#### **«МЫШЬ И МЫШЕЛОВКА»**

Необходимое количество играющих – 5-6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, плечами и обнимаются за пояс – это «мышеловка» (или сеть). Ведущий – в кругу. Его задача – всеми возможными способами вылезти из «мышеловки»: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

Предупреждение:

1. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно «мышке».

2. Если взрослый замечает, что «мышонок» загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем «мышонок», расслабим ножки, руки, пожалеем его».

#### **«ГУСЕНИЦА»**

Участники становятся друг за другом в колонну, держа соседа впереди за талию. После этих приготовлений, ведущий объясняет, что команда – это гусеница, и теперь не может разрываться. Гусеница должна, например, показать как она спит; как ест; как умывается; как делает зарядку; все, что придет в голову.

#### **«ВЕРЕВОЧКА»**

Все игроки стоят по кругу, крепко держа друг друга за руки «замком». Между первым и вторым участниками висит веревочка со связанными концами. Второй участник, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя веревочку, как обруч. Веревка теперь находится между вторым и третьим участниками, потом третий повторяет действия второго и т.д. по кругу. Главное: во время проведения веревки через себя участники не должны разнимать рук. Длина веревки – 1 м.

#### **«ЕНОВЫ КРУГИ»**

Необходима крепкая веревка, концы которой связывают (получается кольцо). Участники берутся за веревку руками, распределяясь равномерно по всему кругу. Затем начинают осторожно отклоняться назад, растягиваясь в стороны до тех пор, пока смогут держать равновесие. Далее можно предложить участникам:

- всем присесть, а затем встать;
- отпустить одну руку;
- пустить волну по веревке (покачать веревку).

В конце игры происходит обсуждение: чувствовали ли участники поддержку друг друга; старались ли помогать соседям; насколько были аккуратны; было ли чувство безопасности (или наоборот опасения, что можно упасть) и т.д.

#### **«ПЕРЕВЕРНИ КОВРИК»**

Вся группа стоит на коврике. Нужно перевернуть его на другую сторону. Если кто-то наступил на пол – упражнение начинается с начала.

#### **«М-М-М ПО КРУГУ»**

Участники сидят в кругу. Первый человек долго тянет звук м-м-м-м-м... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по кругу. Важно, чтобы звук не прерывался.

#### **Игры на укрепление семейных традиций, отношений.**

Актуализация семейных ценностей, традиций.

#### **«СЕМЕЙНЫЙ ГЕРБ»**

Дать родителям возможность выразить самое главное в семье в семейном гербе.

#### **«ЧТО ВЗЯТЬ НА МАРС»**

Ведущий предлагает участникам подготовиться к «путешествию на Марс». Возможно, по правилам игры, игрокам никогда не удастся вернуться на Землю. Взять на Марс можно самое дорогое, что у тебя есть. Но только 3 вещи: 1 одушевленный предмет и 1 неодушевленный и 1 памятную вещь.

Анализ игры: выявляются семейные ценности, предпочтения, оригинальность решения проблемы.

#### **«РЕКЛАМА МОЕЙ СЕМЬИ»**

Каждая семья (группа участников) должна каким-либо образом заявить о себе. Это может быть «объявление в газете» (несколько строчек) или «реклама на радио, телевидении». В «рекламе» или «объявлении» необходимо указать главную цель сообщения.

#### **«СЕРДЦЕ СЕМЬИ»**

Ведущий вывешивает на стенде изображение сердца и сообщает: «Это сердце счастливой семьи. Перечислите, пожалуйста, сокровища счастливой семьи» Участники (члены одной семьи) договариваются и записывают на стикерах, что, по их мнению, необходимо поместить в сердце счастливой семьи. Участники прикрепляют стикеры на «сердце счастливой семьи». Обязательно зачитываются все ответы. Проводится анализ игры.

#### **«УГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ»**

Каждая семейная пара получает цветик-семицветик. Участники задумывают семь желаний: три желания задумывает ребёнок для родителей; три – взрослый для ребёнка. Одно желание будет совместным (желание ребёнка и взрослого). Затем родитель и ребёнок меняются лепестками.

## ЗАНЯТИЕ 8. «УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ!»

**Цель:** выработка групповых норм, включение родителей в работу, определение дальнейших направлений движения.

**Задачи:** информировать участников группы о содержании работы; определить принципы совместной деятельности; сформировать спокойную, доброжелательную обстановку; формировать у членов группы установку на взаимопонимание.

**Форма проведения:** тренинг.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Актуализация темы занятия

##### 1. Определение правил работы группы во время занятий.

- никого не осуждать за сказанное соблюдать конфиденциальность;
- регулярно посещать занятия;
- говорить по очереди, не перебивая;
- укладываться во временные рамки при необходимости.

##### 2. Рассказ притчи «История о вороне и павлине».

#### Притча «Про ворону и павлина»

В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась чёрная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк?»

Он выступает так важно, что можно подумать – это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я бы никогда не надела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса».

Ворона перестала делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничая, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся, и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничая. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщиной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».



## **2. Практическая часть**

### ***Упражнение «Самопрезентация»***

Цель: включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.

Тренер предлагает каждому из участников рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:

- удивление,
- интерес,
- радость.

Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление – интерес – радость».

По окончании процедуры обсуждается в группе результаты самопрезентации.

### ***Упражнение «Взаимное интервью»***

Мы с вами работаем уже много лет, но друг друга практически не знаем. Предыдущее упражнение, позволило нам узнать друг у друга, а также главную черту характера или личности. Упражнение, которое мы будем выполнять, сейчас позволит, нам узнать друг о друге больше информации. Упражнение называется «Взаимное интервью». Работа будет проходить в парах. Ваша задача за 3 минуты узнать друг о друге как можно больше (можно задавать любые вопросы, которые касаются жизни и деятельности партнера по общению).

Теперь каждый должен представить своего партнера по интервью.

### ***Упражнение «Приветствие в зеркале»***

Участники по кругу приветствуют группу словами и жестами. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное.

### ***Упражнение «Дирижер оркестра»***

Надо представить себе, что вы дирижер оркестра. Включите любимую музыку, возьмите в руки дирижерскую палочку и подайте знак оркестрантам.

Поднимите обе руки на высоту плеч. Одна рука расположена несколько выше, чем другая.

Рисуйте руками в воздухе горизонтальные восьмерки. От середины восьмерок правая рука должна выписывать круги вправо вверх, левая – влево вверх.

Рисуйте восьмерки так, чтобы руки перекрещивались. Повторите все в другую сторону.

### ***Упражнение «Любое число»***

Цель: способ проверки умений участников тренинга понимать друг друга без слов.

Правила проведения: Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного

количеству участников группы. Ведущий командует: «Три-четыре!». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

В классической группе из двенадцати-пятнадцати человек обычно ошибка не превышает одного человека. Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно назвать либо «один» и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.

### ***Упражнение «Портрет твоего врага»***

Цель: в проективной форме обнажить агрессию для активизации дальнейшей работы.

Техника проведения: участникам предлагается нарисовать портрет человека, к которому они питают самые негативные чувства или агрессивные намерения, или написать его имя уродливыми буквами. Когда это будет сделано, все должны одновременно по команде скомкать или разорвать листы и бросить в приготовленную корзину для бумаг.

Инструкция: «Нарисуйте на листе бумаги портрет человека, к которому испытываете самые негативные чувства, или напишите его имя уродливыми буквами. Затем по команде скомкайте или разорвите листы и бросьте в приготовленную корзину».

Вопросы для обсуждения:

Что вы испытывали, когда рисовали портрет своего недруга?

Что вы чувствовали, когда разрывали получившийся портрет?

### ***Упражнение «Чувства без слов»***

Задачи:

– развитие невербальных средств общения;

– оценка роли и места вербальных и невербальных средств общения.

Ход. Участники по очереди тянут из конверта листок с надписью чувства и не показывают остальным. Они думают несколько минут, а затем должны показать группе жестами, без слов, это чувство. Остальные должны отгадать, что это за чувство. После упражнения следует обсуждение.

### ***Игра «Зоопарк»***

Цель: развитие средств общения.

Ход. Каждому необходимо найти место в аудитории, удобное для него. Теперь нужно представить себя зверем, наиболее для себя страшным, изобразить его повадки, мимику, движения, придумать своему телу положение наиболее характерное для него (кусаться и на четвереньки вставать нельзя). Как будто открылись клетки, звери из них вышли и разгуливают по зоопарку,

приглядываются, принимают. Выберите себе пару, постарайтесь выразить друг другу доверие (словам исключаются). После игры обсудите с участниками происходившее, их ощущения, переживания.

### **3. Заключение, рефлексия**

Осмысление полученного опыта.

Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о занятии.

## **Литература**

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – М.: Сфера, 2013. – 416 с.
2. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 640 с.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе / А.С. Прутченков. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2013. – 438 с.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Тренинг (от английского *training* – тренироваться) – в самом общем значении рассматривается как способ, точнее, совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков, умений, личностных качеств.

Как мы видим из определения «тренинг» означает действия: тренировать, обучать, формировать, развивать. Исходя из этого, можно сделать вывод, что он предполагает определенную совокупность упражнений, объединенных в систему, сгруппированных в комплекс занятий и результатом его является обретенный новый опыт, новые знания, сформированные умения, качества.

Тренинг является многофункциональным методом для психологических изменений отдельной личности или группы с целью ее развития и гармонизации. Тренинг представляет собой совокупность отобранных и систематизированных методов воздействия, которые используются для коррекции поведения, развития личности, формирования навыков самопознания, самосовершенствования.

### **Специфическими чертами тренинга являются:**

- наличие постоянной группы и определенная ее пространственная организация;

- обязательное соблюдение ряда принципов и правил групповой работы;
- ориентация на психологическую поддержку участников;
- атмосфера закрепощенности, доброжелательности, свободы общения.

Достоинством тренинга, как формы проведения практических занятий, является высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности, а разнообразные методические приемы тренинга (ролевые игры, дискуссии, упражнения, анализ конкретных ситуаций и др.), игровые технологии (игры-знакомства, разминки, кооперативные игры и др.) выступают как современные составляющие учебного процесса.

#### **Тренинг имеет следующие преимущества:**

- возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы;
- здесь происходит принятие ценностей и потребностей других людей;
- в группе человек чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим;
- наблюдая происходящие в группе взаимодействия, участники могут идентифицировать себя с другими и использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения;
- группа может облегчить процесс самоисследования и самораскрытия;
- тренинг привлекает участников своей эффективностью, конфиденциальностью, внутренней открытостью, комфортной психологической атмосферой.

#### **Правила и принципы проведения тренинга**

##### *1. Принцип и правило максимальной активности.*

В процессе тренинга участники должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

##### *2. Общение по принципу «здесь и теперь».*

На тренинге участники общаются «здесь и теперь», т.е. обсуждают только то, что делается и говорится во время занятий. Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

### 3. Принцип и правило персонификации высказываний.

Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...», «я считаю...». Это важно, так как напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

4. *Принцип творческой позиции. Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний.*

В целях создания условий для творческой активности любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности.

5. *Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности.* Партнерским общением является такое, при котором учитываются особенности каждого участника, его чувства, эмоции, переживания, создавая в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

### 6. Принцип объективности. Правило обратной связи.

Важнейшие моменты тренинга – осознание участниками мотивов своего поведения, переход от импульсивных действий к сознательной саморегуляции. Именно это позволяет участникам не только на тренинге, но и в дальнейшем управлять своим внешним поведением и собственным внутренним миром. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

7. Необходимо отметить, что в тренинговых группах, которые добровольно посещают незнакомые между собой люди, существует обязательное *правило строгой конфиденциальности и доверительности* общения.

8. *Искренность и открытость.* Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати участники, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми? Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное педагогом, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

## ЗАНЯТИЕ 9. «АГРЕССИЯ И АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА»

**Цель:** помочь родителям в общении с агрессивными детьми, развивать навыки диалогического общения.

**Задачи:** познакомить родителей с причинами подростковой агрессии, определить стиль взаимоотношений подростка с родителями в каждой семье, продемонстрировать родителям, что оказывает влияние на формирование стиля отношений подростка к другим людям.

**Форма проведения:** практикум.

*Человек обладает способностью любить,  
и если он не может найти применения своей  
способности любить, он способен ненавидеть,  
проявляя агрессию и жестокость.  
Этим средством он руководствуется,  
как бегством от собственной душевной боли.*  
Э. Фромм

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1. Актуализация темы занятия. Вступительное слово**

Добрый вечер, уважаемые родители! Эпиграфом нашей встречи стали слова Э. Фромма. Проблема агрессии и насилия является одной из наиболее острых проблем современного общества. Дети ежедневно наблюдают сцены насилия с экранов телевизоров и мониторов компьютеров. Неудивительно, что мы все больше жалуемся на повышенную агрессивность, раздражительность своих детей. Разрешите мне начать наш диалог с ситуации.

### **2. Практическая часть**

#### **2.1. Решение ситуации**

Вы моете полы, а ваш сын – пятиклассник сидит в кресле и «стреляет» в вашу сторону шариками, сделанными из газеты.

– Что вы сделаете?

– Как вы думаете, это проявление агрессии или детская шалость?

**2.2. Просмотр видео-ролика: Подростковая агрессия** (ссылка на видео размещена в Приложении 2).

– Почему подростки ведут себя агрессивно?

– Так ли опасно проявление агрессии в подростковом возрасте?

**3. Психолог представляет анализ результатов диагностики** учеников класса по теме собрания (*Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус»*).

**4. Выступление школьного психолога «Агрессивность подростка: причины, виды и особенности»**

Четкого определения детской агрессивности нет. Чаще всего под этим понятием подразумевается такое состояние ребенка, при котором он силой стремится получить то, что он хочет, или при помощи силы реагирует на угрозу благополучия. Можно предположить, что, прибегая к агрессивному поведению, дети борются за свое психологическое, а порой и физическое выживание и, вырастая, своим асоциальным поведением мстят этому миру за то, что он их не принимал, не любил, не понимал. По мнению специалистов

обычно агрессивные действия выступают у детей в качестве: средства достижения какой-нибудь значимой цели (инструментальная агрессия); способа психической разрядки, замещения, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности; способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждения.

Агрессивность и жестокость у детей может проявляться если:

1. Родители не устанавливают правил поведения детей дома.

2. Не следят за местонахождением детей.

3. Не применяют соответствующих воспитательных мер (наказания или поощрения). Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение: словом, взглядом, жестом, действием. Очень значимо для человека и наказание если: оно следует незамедлительно за проступком, объяснено ребёнку, оно суровое, но не жестокое, оно оценивает действие ребёнка, а не его человеческие качества.

4. Не пытаются разрешать возникающие проблемы и кризисные ситуации с помощью компромиссных решений.

Портрет агрессивного ребенка:

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому, что его агрессия – отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события. Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому ненужным.

Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

– Как вы думаете, что может спровоцировать агрессивное поведение детей?

– Специалисты считают, что наличие у ребенка следующих психологических особенностей может привести к агрессии: недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков; сниженный уровень саморегуляции; сниженная самооценка; нарушения в отношениях со сверстниками. Психологами разработаны критерии определения агрессивности, которые можно применить как схему наблюдения за ребёнком.

Критерии агрессивности:

1. Часто теряет контроль над собой.

2. Часто спорит, ругается с взрослыми.

3. Часто отказывается выполнять правила.

4. Часто специально раздражает людей.

5. Часто винит других в своих ошибках.



6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.

7. Часто завистлив, мстителен.

8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребёнок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из перечисленных признаков.

– Я вам предлагаю упражнение: «Проверь своего ребенка» (*Приложение 3*). Данный опросник дает возможность выявить – есть ли у вашего ребенка признаки агрессивности (*Проводится мини-диагностика*).

– Можно ли что-либо изменить в поведении 10–12-летнего ребенка, даже при наличии всех вышеперечисленных причин, вызывающих агрессию?

– Можно и нужно. Правильно выбранный стиль взаимоотношений педагога, родителей поможет скорректировать поведение школьника.

5. Рекомендации психолога: «Как родители должны себя вести с агрессивными подростками?»

– Как родители должны себя вести с агрессивными подростками?

1. Не позволяйте себе разговаривать с подростком на повышенных тонах.

2. Если вы видите, что ребенку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим.

3. Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нём вспышек гнева и не стройте планы мести.

4. Сделайте всё, чтобы ваш ребенок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

Попробуем проиграть некоторые ситуации. Но, прежде определим, к какой цели в воспитании ребенка каждый из вас стремится.

1. Модели поведения ребенка.

*Идеальная модель.* Ребенок приходит в два часа домой. Две минуты на переодевание (одежда тщательно складывается в шкаф). Далее он убирает в своей комнате. После этого дочь или сын идет в магазин за хлебом, молоком. Далее – время приготовления уроков: полтора-два часа ребенок занимается математикой, литературой. А затем идет на кухню чистить картошку, ставит чайник, накрывает стол. За ужином ребенок делится с вами своими впечатлениями, расспрашивает вас о вашей работе.

*Средняя модель.* Ваш ребенок с приятелем. В руках палки. Палка тарахтит по решетчатой ограде. Когда им надоедает «стрельба», они надевают портфель или рюкзак на палку и раскручивают его – и сумка летит в кусты. Приятели сели на скамейку, поговорили о собаках, об автомобилях, о футболе. В три часа сын пришел домой и уселся перед экраном телевизора. Затем он

поговорил по телефону с друзьями. Потом к нему пришел приятель. Музыка включена на полную мощность. Стучат соседи со всех сторон. Шесть часов вечера. Сын спохватывается: в комнате не убрано, он не ел. Быстро садится за уроки, предварительно включив телевизор. Приходят родители. Мать смотрит в холодильнике: каша не разогрета, кефир не выпит. «Голодный, наверное. Сейчас я быстренько тебя накормлю. Что же ты не переоделся?»

*Негативная модель.* Вы постоянно задаете себе вопросы: «Где он сейчас? С кем? Опять, наверное, Лешка приходил? Вчера в школу вызывали: уроки перестал учить. Пришел поздно, одежда в грязи. Отец за ремень было взялся – «ударить – уйду из дома».

– Итак, перед вами три модели. Определите, по какой модели строятся ваши отношения с ребенком? Какая модель сложилась у вас в реальности? Что должны делать вы, чтобы отношения выстроились в каждой из предложенных моделей?

– Если вы стремитесь к «идеальной модели», подумайте над тем, как повысить нагрузку в интеллектуальном и физическом развитии ребенка.

Если ваши отношения развиваются в направлении средней модели, попробуйте хотя бы на первый случай организовать жизнь ребенка, чтобы меньше было у него праздного время препровождения. Подумайте о том, чтобы добрые чувства основывались на добрых делах ребенка. Только совпадение полезной деятельности с добрым отношением к людям может приблизить к идеальной модели воспитания. Если же ваши отношения сложились в негативную модель, необходимо установить точный диагноз болезни вашего ребенка. Относитесь к нему именно как к тяжелому больному. Ведь больных не отчитывают и тем более не бьют. Их лечат терпеливо и долго. Пока не приходит здоровье.

## **6. Деловая игра «Консультативное бюро»**

– Предлагаю Вам, уважаемые родители, проанализировать несколько типичных ситуаций.

*Родителям предлагается выбрать карточку одного цвета (желтый – «консультант», красный – «родитель», синий – эксперт). Родители разделены на три команды, соответственно: «Консультанты», «Родители», «Эксперты». Группа родителей занимает места у вывески «Консультативное бюро».*

– Вы консультанты, ваша задача выслушать внимательно вопрос и ответить на него. «Родители» обращаются за разъяснениями к «Консультантам», произвольно выбирая карточки с вопросами. (*Содержание карточек размещено в Приложении 3*). На ответ «Консультантам» отводится 1 минута. «Родители» высказывает своё мнение, «Эксперты» анализируют ответы, подводят резюме.

### **3. Рефлексия занятия**

Уважаемые родители! Обобщая все то, что вы услышали сегодня, можно сказать, что жить с агрессивным ребенком можно и без доведения до критической ситуации. Необходимо только постоянно помнить и применять правила экстренного вмешательства, обеспечивающие конструктивное воздействие на агрессивные реакции детей.

### **Литература**

1. Колосова С.Л. Детская агрессия. – М.: Питер, 2004.

2. Тарасова Е.В. Агрессивность как свойство личности и особенности ее проявления у ребенка в системе детско-родительских отношений // Вестник российского университета дружбы народов. – 2008. – № 3. С. 27–31.

Полезные ссылки:

Мальцева О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления <http://www.ppms22.ru/upload/medialibrary/476/Profilaktika.pdf> (дата обращения: 15.12.2020).

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Собрание в форме практикума не только знакомит родителей с проблемой агрессивного поведения подростков, но и обучает специальным упражнениям, помогает применить полученную информацию на практике. На обсуждение предлагается проблема междисциплинарного характера, приглашается школьный психолог. Психолог заранее проводит диагностику учеников класса по теме собрания по графической методике М.А. Панфиловой «Кактус». Психологический климат на собрании создает педагог, который должен быть готов ответить на самые неожиданные вопросы родителей. Поэтому заранее необходимо изучить информацию и литературу по теме. В ходе собрания родители высказывают свою точку зрения, делятся опытом в вопросах воспитания.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

### **Приложение 1**

Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус»

Источник: <http://www.psy-files.ru/2007/06/14/kaktus.html>

### **Приложение 2**

Ссылка на видео. Подростковая агрессия: [https://youtu.be/rH55LC\\_ACcE](https://youtu.be/rH55LC_ACcE)

**Упражнение «Проверь своего ребенка»**

Анкетирование взрослых с целью выявления агрессивности у ребёнка, применяется специальная анкета, разработанная российскими психологами Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко. Психолог зачитывает вопросы анкеты, родители отмечают 1 баллом те качества, которые встречаются у их детей, 0 баллов, если не встречаются. Критерии агрессивности у ребенка (анкета):

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
  2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
  3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
  4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
  5. Бывает, что он с удовольствием что-то ломает, что-то разбивает, потрошит.
  6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
  7. Он не прочь подразнить животных.
  8. Переспорить его трудно.
  9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
  10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
  11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
  12. Часто не по возрасту ворчлив.
  13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
  14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
  15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
  16. Легко ссорится, вступает в драку.
  17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
  18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
  19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
  20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.
- Подсчитайте количество баллов в сумме по анкете:  
Высокая агрессивность – 15-20 баллов.  
Средняя агрессивность – 7-14 баллов.  
Низкая агрессивность – 1-6 баллов.

Содержание карточек:

Подросток грубит по любому поводу, что делать?

Подростка от компьютера не оторвать, а если выключишь, начинает «психовать», что делать?

Ваш ребёнок ничего не рассказывает, и лишь от посторонних людей вы узнаете, что он грубит одноклассникам в школе.

Подросток сквернословит.

## ЗАНЯТИЕ 10. РОДИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «10 ВОПРОСОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

**Цель:** способствовать сближению родителей и детей; педагогов и родителей.

**Задачи:** развивать умения договариваться, совместно принимать решения в вопросах воспитания, искать совместные решения в проблемах воспитания.

**Форма проведения:** родительская конференция.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Актуализация темы занятия. Вступительное слово

**Ведущий (Психолог школы, социальный педагог):** Добрый вечер всем! Я приветствую вас на родительской конференции, которая называется «10 вопросов для родителей».

*Эпиграфом к нашему собранию будут слова:  
«Люди вместе могут совершить то,  
чего не в силах сделать в одиночку:  
единение умов и рук, сосредоточение сил  
может стать почти всемогущим».*

*Д. Уэбстер*

Воспитание дело нелегкое. Каждый из вас знает это. Сегодня здесь собрались родители не одного класса, а целой параллели, для того, чтобы помочь друг другу в этом нелегком деле. Давайте каждый из вас представится и скажет, чего он ждет от сегодняшней встречи? собрания. Предлагаю настроиться. Я говорю фразу, а вы громко отвечаете – да или нет. Итак первые 5 вопросов. Крикните громко и хором, друзья.

Вопрос 1. Деток своих все вы любите? (да).

Вопрос 2. С работы пришли, сил совсем нет, Вам хочется лекции слушать здесь? (нет).

Вопрос 3. Я вас понимаю... Как быть, господа? О проблемах, успехах детей нужно вам знать? (да).

Вопрос 4. Дайте мне тогда ответ: Помочь, откажитесь нам? (нет).

Вопрос 5. Последнее спрошу вас я, активными все будем? (да).

Замечательно! Молодцы!

Родительский труд – очень тяжелый труд. Это, пожалуй, самая трудная на свете душевная работа. Она требует сверхтерпения, самообуздания, пересиливания усталости. Я начну наше собрание с вопроса: Как вы думаете, почему родители и дети частенько ссорятся? Наверное, потому, что не понимают друг друга. Постараемся вместе разобраться.

А для начала давайте все вместе поиграем в игру «Встаньте те, кто...». Я буду называть какой-либо признак, если он подходит для вашей семьи, то вы встаете, если нет – остаетесь на месте. Давайте попробуем: Встаньте те, у кого в семье растет один ребенок. Есть такие семьи?

*Варианты:*

1. У кого счастливая семья.
2. У кого трое детей.
3. Кто считает себя строгими родителями.
4. Кто соблюдает семейные традиции и праздники.
5. У кого в семье только девочки.
6. Кто знает свою родословную до 4 колена.
7. Кто выезжает на природу, отдыхать всей семьей.
8. Кто считает своего ребенка непослушным.
9. У кого в семье растут одни мальчишки.
10. У кого полная гармония и взаимопонимание в семье. (Что-то вас маловато).

У каждого свои проблемы, но какие бы они не были, мы друг другу должны помогать.

## **2. Практическая часть**

Сейчас мы сделаем с вами одно упражнение. Это упражнения каждый делает с рядом стоящим.

### **Упражнение «Говорящие руки»**

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников.

**Инструкция:** Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.

7. Пожелать удачи.

8. Попрощаться руками.

**Ведущий.** Спасибо за активное участие.

Говорить о воспитании детей всегда трудно. На протяжении многих веков человечество серьёзным образом подходило к этому вопросу. Во главу угла ставились чётко сформулированные нравственные законы. Современная беда в том, что многие родители стоят к детям вполоборота, а порой и спиной к своему ребёнку.

Из семьи ребёнок несёт багаж знаний, культуры поведения, воспитанности и пронесит его всю свою жизнь. Как ведут себя родители, такое поведение и у ребёнка. Он копирует поведение взрослых. Дети видят то, что родители хотят скрыть от них. Так и мы учимся у друг друга.

И я приглашаю одного из родителей поделиться опытом, как он находит общий язык со своими детьми (желательно из каждого класса, чтобы один из родителей рассказал, что у него получается лучше всего). А остальные могут подходить к микрофону и задать после вопросы.

Слово 1 родителю.

Слово 2 родителю.

Слово 3 родителю.

**Ведущий:** Спасибо большое. Подводит итоги сказанному и переходит к заключительной части.

### **3. Заключительная часть. Рефлексия**

Весь год наши дети участвовали в различных мероприятиях и показали себя в..... (перечисляет конкурсы, олимпиады и т.д.). В этом очень большая доля и самих ребят, и педагогов и, конечно же, родителей. Поэтому хотелось бы вынести благодарности нашим родителям (награждение благодарственными письмами родителей – активных участников совместных дел, членов родительских комитетов, чьи дети себя в чем-то показали, чьи родители были активны в родительских университетах). Вручать могут классные руководители и представители школы.

Надеемся, эти встречи запомнятся Вам, и мы еще поделимся опытом! До свидания!

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

*Родительская конференция – одна из эффективных форм взаимодействия с родителями.*

Родительские конференции проводятся на всю параллель классов и в его подготовке задействованы классные руководители всех, в данном случае 5 классов.



Основными задачами родительских конференций являются:

- создание условий для лично-ориентированного общения с родителями;
- ознакомление с педагогическим опытом воспитания, обучения и развития ребенка в семье;
- вовлечение семьи в единое образовательное пространство дошкольного учреждения;
- установление доверительных, партнерских отношений между педагогами и родителями.

Конференции проводятся раз в год с положительной мотивацией, для того, чтобы родители хотели все больше участвовать в работе Родительского всеобуча. Готовятся конференции совместными усилиями, обязательно отмечаются отличившиеся родители. Можно организовать творческую группу по подготовке к конференции, а между выступлениями родителей – организовать творческие номера учащихся.

### ЗАНЯТИЕ 1. «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ – ВАШ РЕБЕНОК ШЕСТИКЛАССНИК!»

**Цель:** создать условия для правильной оценки родителями трудностей подросткового возраста.

**Задачи:** определить актуальные проблемы шестиклассников, оценить позитивные стороны особенностей подростков.

**Форма проведения:** беседа с элементами тренинга

**Оформление помещения, оборудование и инвентарь:** набор геометрических фигур для «Психогеометрического теста» (вырезать из картона достаточное количество кругов, квадратов, треугольников, зигзагов); цитаты на доске:

«Структура личности подростка... В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Все в ней – переход, все течет» (Л.С. Выготский);

«Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, и иным даже делом легким, – и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком, теоретически или практически. Почти все признают, что воспитание требует терпения... но весьма немногие пришли к убеждению, что кроме терпения, врожденной способности и навыка необходимы еще и специальные знания» (К.Д. Ушинский).

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1. Актуализация темы занятия

**Классный руководитель:** Ребенок – зеркало, и в нем отражаются все видимые и скрытые недостатки родителей. Не нравится что-то в подростке отпрыске – причина в большинстве случаев кроется именно в нас, родителях. Возможно, где-то очень глубоко. Исправим сначала недостаток у себя, тогда почти наверняка он исчезнет и у сына или дочери. И чем меньше ребенок, тем выше эта вероятность.

Дух протеста, противоречия больше всего похож на обычное упрямство. Вас это раздражает? А теперь спросите себя, что вы чувствуете, когда вас самих заставляют что-то делать. Например, лечь спать немедленно, а не через полчаса, когда вы дочитаете увлекательный детектив. Или перестать щелкать семечки, потому что от них в квартире одна грязь. Или выйти из Интернета секунду, потому что... так надо. Подумайте, какие эмоции стали бы бушевать в вашей душе в ответ на такие «притеснения» свободы. Если и сделаете то, что велено, то испытаете массу неприятных ощущений и чувство, похожее на ненависть, по отношению к притеснителю.

Дух противоречия – это естественный этап развития человека. Ни игнорировать эту ступень, ни бороться с ее «симптомами» не имеет смысла. После 12 лет наступает возраст, когда авторитет взрослых падает почти до нуля, а авторитет сверстников резко поднимается, и этим обеспечена сама самостоятельность. Если не будет падения такого авторитета взрослых, то ребенок не сможет действовать самостоятельно. Вместо этого он будет постоянно сомневаться в себе, будет обращаться внутренне к взрослым, как было до 12 лет. Для дальнейшего развития тинэйджер должен внутренне подвергнуть сомнению авторитет взрослого.

В уравновешенном виде этот дух позволяет ребенку быть самостоятельным и отстаивать это свое право думать своей головой, говорить «нет», делать свой выбор. Впрочем, гармоничные проявления духа противоречия – большая редкость. Обычно эти проявления «зашкаливают», и ребенок отчаянно сопротивляется давлению со стороны взрослых. Чем сильнее давят авторитетом взрослые, тем сильнее сопротивляется подросток.

#### **Активизирующая игра «Психометрический тест»**

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! На столе разложены геометрические фигуры: круги, треугольники, квадраты, зигзаги. Выберите 10 разных фигур и составьте из них фигуру человека. Подсчитайте, какая фигура использована вами наибольшее количество раз. Разделитесь на группы в соответствии с выбранной фигурой.

#### ***(Идет выполнение задания)***

Результаты теста. Выбравшие...

– треугольники – уверенные в себе, эмоциональные люди. Они ценят юмор, предпочитают дорогие вещи, не терпят критики, любят командовать, в чем ощущают свое предназначение;

– круги – дружелюбные, эмоциональные, неофициальные, любят говорить комплименты, направлены скорее на людей, чем на дело, нерешительные, не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть;

– квадраты – консервативные, любят порядок во всем, неутомимые труженики, им присущи медленная речь, профессиональные термины, скованность движений, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы;

– зигзаги – непредсказуемые, эмоциональные, творческие личности, несдержанны, очень экспрессивны, не слишком настойчивы в доведении дела до конца.

Такая типология подходит и вашим детям, проведите с ними такой небольшой тест и определите психологический тип вашего ребенка.

#### **Упражнение «Шапка вопросов» – определение вопросов для обсуждения**

**Классный руководитель:** В образовавшихся группах сформулируйте вопросы, ответы на которые вы хотели бы сегодня получить.

Возможные вопросы для обсуждения:

1. Развитие познавательных интересов шестиклассника.
2. Мода на увлечения.
3. Отсутствие интересов.
4. Формализм в учебе.
5. За что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте?

В результате проведенного обсуждения часто выясняется, что все проблемы можно объединить в несколько общих тем. Поэтому группам родителей предлагается выбрать по одной теме для обсуждения.

*(В течение 5 минут родители в группах обсуждают и записывают на больших листах фломастерами собственный вариант решения, затем педагог дает материал для обсуждения)*

**Материал для обсуждения:**

**Развитие познавательных интересов шестиклассника**

**Классный руководитель:** Шестиклассники характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, инопланетяне, ведьмы и гороскопы. Многие исследователи рассматривают этот возраст как период «зенита любознательности» (по сравнению с младшими и старшими детьми). Обратим внимание также на поверхностность, разбросанность этих проявлений любознательности, а также на практически полное отсутствие их связи со школьной программой. Недаром среди психологов распространена шутка, что подросток знает все и интересуется всем, что не входит в школьную программу.

Очевидно, что эта любознательность отражает увеличивающийся интерес школьника к окружающему миру. Подросток ощущает свои возросшие возможности, что имеет существенное значение для «подпитки» чувства взрослости. В это время школьные интересы уступают свое место внеучебным, лишь у части учеников интересы связаны с учебными предметами, у большинства же они гораздо шире и выходят за рамки школьной программы. Вместе с тем эти интересы еще достаточно неустойчивы, легко меняются.

Любознательность в этом возрасте носит еще довольно инфантильный характер. Это пока еще не собственно интересы, а создание некоторой основы, которая может позволить ребенку в дальнейшем найти область подлинных, имеющих личностный смысл интересов и обеспечить полноценный профессиональный выбор.

## **Мода на увлечения**

Специфика интересов подростков заключается в том, что эти интересы во многом обслуживают потребность в общении со сверстниками: общие Увлечения дают повод для общения и необходимые средства. В значительной части случаев подростки интересуются тем, что интересно этой компании.

С этим связана и характерная для подростков «мода на интересы», когда какое-либо увлечение как бы внезапно охватывает весь класс, параллель, а иногда даже чуть ли не всю школу и также внезапно гаснет. Подобная «мода» причудливо соединяет в различные комбинации самые разнообразные интересы – от достаточно возвышенных до простых и даже вредных. Известны, например, случаи, когда детская токсикомания возникала вследствие появившейся в школе моды нюхать различные бытовые химические препараты.

Нередки случаи, когда мода перерастает в подлинное, устойчивое увлечение. Если увлечение носит позитивный характер, то родителям и педагогам важно помочь ребенку в его делах.

Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес, часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным. Примером этого служат многочисленные фан-клубы спортивных команд, музыкантов, актеров и т.д.

Отдельно следует сказать о музыкальных пристрастиях школьников. Именно в это время у подростков обычно возникает интерес к различным группам, исполнителям. Во многом он определяется существующей в школе в компании сверстников модой на те или иные музыкальные направления. Но, кроме того, интерес, можно сказать, даже страсть к определенным музыкальным стилям связаны с особенностями эмоциональной жизни подростков. Они испытывают потребность в эмоциональном насыщении, в соответствующем эмоциональном резонансе, а слова песен являются как бы ответом на многие мучающие подростка вопросы.

## **Отсутствие интересов**

Подростку становится неинтересным многое из того, чем он увлекался раньше. С этим связано чрезвычайно сложное и серьезное по своим последствиям полное отсутствие интересов, которое можно наблюдать в этот период, но чаще – в начале старшего подросткового возраста.

Как уже отмечалось, значение интересов в подростковом возрасте чрезвычайно велико. По их содержанию во многом можно судить о развитии личности ребенка. Причины устойчивого и полного отсутствия интересов у подростка кроются часто в отсутствии каких-либо ярких увлечений у окружающих взрослых. Отрицательно может повлиять и их чрезмерная активность, направленная на развитие какого-либо интереса у школьника. Влияют на отсутствие интересов у детей также социальные условия: нехватка круж-

ков, книг в библиотеках, спортивных секций или высокая, недоступная семья школьника стоимость средств удовлетворения этих интересов (инструментов, оплаты секций и др.)

Развитие интересов в подростковом возрасте определяется общей атмосферой школы: увлеченностью педагогов собственным предметом и наличием у них более широких интересов, желанием передать это увлечение ученикам, поддержкой увлечений школьников. Нередко увлечения школьника быстро гаснут, т. к. он испытывает вполне закономерную для деятельности в новой сфере неуверенность в себе. Сталкиваясь с первым неуспехом (или недостаточным успехом), он быстро разочаровывается в этой сфере или в самом себе. Поэтому поддержка подростка, укрепление его самооценки, обучение анализу причин неудач являются значимыми факторами развития интересов.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что часто отсутствие интересов отмечается у подростков с ярко выраженной тенденцией к «отказу от усилия». Они легко поддаются чужому влиянию и готовы пойти за любым, кто покажет им, как можно без особого труда преодолеть скуку и чем-нибудь занять себя. Поэтому такие подростки составляют основной контингент всевозможных асоциальных группировок. Эти школьники нуждаются в особом внимании и родителей, и педагогов.

### **Формализм в учебе**

Возрастание интересов к миру за пределами школы и значимости общения со сверстниками ведет к проблемам, связанным с так называемым «отходом подростка от школы». Школа, учение закономерно отходят на второй план. Это важный и необходимый этап развития. Однако подобное снижение значимости учения у ребенка требует от взрослых особого к нему внимания. Знания, которые учащийся должен теперь усвоить, существенно отличаются от тех, которые он получал в начальной школе. Там знания в основном соответствовали повседневным знаниям ребенка, в средних классах школы связь школьных знаний с окружающей действительностью, как правило, опосредована. Для того чтобы научиться видеть эту связь, требуются специальные усилия. Школьнику необходимо усвоить систему понятий и различные закономерности, научиться оперировать абстрактными понятиями. Если этого не происходит, то школьные знания усваиваются формально.

Формализм в усвоении знаний – существенная причина трудностей в учении в средних классах школы. Известный отечественный психолог Л.И. Божович выделяет два вида такого формализма.

При первом виде формализма школьники, как правило, не пытаются проникнуть в суть того, что они изучают, а механически, не задумываясь, без осмысления «зазубривают» написанное в учебнике или сказанное учителем. Такой вид формализма наблюдается у подростков, стремящихся хорошо

учиться, прилежных, но характеризующихся несформированностью необходимых мыслительных операций и отсутствием познавательных интересов.

Второй, наиболее часто встречающийся вид формализма, наблюдается у школьников, которые относительно легко оперируют абстрактными понятиями, владеют необходимыми способами теоретического мышления, но испытывают трудности, говоря словами известного отечественного психолога В.В. Давыдова, «в восхождении от абстрактного к конкретному».

### **За что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте?**

- За то, чтобы быть ребенком.
- За прекращение посягательства на его физическое начало, неприкосновенность.
- За утверждение своих сверстников.
- Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

Правила, которые должны соблюдать родители подростка

- Помогать ребенку находить компромисс души и тела.
- Все замечания делать в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков.
- Подробно познакомить ребенка с устройством и функционирование организма. Следует помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.

Листы с решением вывешивают на доску и отмечают положительные и отрицательные стороны принятых решений. Рассмотрев решения, классный руководитель подводит итоги и дает рекомендации. В качестве рекомендаций предлагаются памятки для родителей.

## **2. Практическая часть**

### ***(Продолжается работа в тех же группах)***

*Родителям предлагаются ситуации*

Ситуация 1. Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ – «это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся» Как вы поступите в такой ситуации?

Ситуация 2. Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слышите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите веселящихся друзей вашего ребенка и его самого. В доме – полный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: «Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?» Ваше решение в подобной ситуации?

Ситуация 4. После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда



не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: «Значит, пойду работать». Как поступить в такой ситуации?

Ситуация 5. Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов, он хлопнул дверью и ушел из дома. Как поступить в подобном конфликте?

Ситуация 6. Подросток не убирает на место свои вещи, они валяются по всей квартире, что очень раздражает мать. Ее неоднократные беседы не дали результата. Однажды, когда сына не было дома, мама сделала уборку в квартире, а затем ушла в магазин. Когда она вернулась, увидела, что сын пришел домой и вновь разбросал свои вещи. Тогда мама....

*(Родители анализируют предложенные ситуации и предлагают свои варианты решения проблемы. Идет обсуждение этих вариантов, в ходе обсуждения отвергаются неприемлемые варианты, обращается внимание родителей на наиболее оптимальные варианты решения проблемной ситуации)*

### **3. Заключение, рефлексия**

В конце собрания педагог и родители в общем кругу делятся своими впечатлениями, обсуждая, оправдались ли их ожидания после увиденного, услышанного и сделанного.

## **Литература**

1. Алоева М.А., Бейсова В.Е. Настольная книга классного руководителя. 5-8 классы / М.А. Алоева, В.Е. Бейсова. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 189 с.
2. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.
3. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. Симонова. – М.: Планета, 2017. – 206 с.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Занятие проходит в форме беседы с элементами тренинга и решением практических задач, связанных с некоторыми критическими моментами, возникающими в начале подросткового возраста. Данная форма работы предполагает свободное высказывание и обмен опытом. Геометрические фигуры для теста «Психогеометрический тест» необходимо заранее подготовить, вырезав из бумаги.

Материал для обсуждения должен быть представлен на презентации для более легкого восприятия информации.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

#### Памятка для родителей «Противоречия подросткового возраста»

Как же правильно себя вести взрослому с ребенком в фазе противоречия, чтобы не усугублять, а, напротив, уравновешивать его?

1. Учитывая принцип «сила действия равна силе противодействия», надо уменьшить собственное давление, тогда и сила сопротивления будет снижаться.

2. Предоставьте подростку максимум свободы в пределах разумного. Можно ограничивать его свободу там, где она начинает ущемлять свободу мамы и других людей. Не бойтесь идти на компромиссы. Только постарайтесь договориться делать это по очереди: иногда мама поступает частью своих удобств в пользу ребенка, иногда – наоборот.

3. Определите какие-то области, в которых можно передать ребенку ответственность. Он и так возьмет свои права и свободы, пусть лучше это произойдет на ваших глазах.

4. Если хотите, чтобы подросток что-то сделал, – запретите это. Такой хитрый ход могут применить родители, понявшие, что дух противоречия слишком сильно завладел их чадом.

5. Не ввязывайтесь в споры, не подпитывайте своей энергией дух протеста. Весьма вероятно, что без внешней подпитки он быстро себя исчерпает. Помните: родитель – второй игрок, без его активного участия игра невозможна. Ребенок жаждет борьбы? Будет уместно уравновесить его агрессию своей мягкостью и спокойствием.

6. Позвольте тинейджеру говорить «нет». Уважайте его и цените это полезное качество, в жизни оно ему пригодится. Вы не обязаны соглашаться с его «нет» или потакать, но он имеет право иметь мнение, отличное от вашего. Скажите ему об этом. Иногда отрицание ребенка исчерпывается словами, а на деле он готов сотрудничать. Не акцентируйте на этом внимания, не уличайте его и не демонстрируйте свою победу над его волей. Тот, кто уступает не из страха, тот истинно силен.

7. Попробуйте «отзеркалить» ребенка. Покажите, что вам тоже знаком дух противоречия. Пусть он увидит свое поведение со стороны: упрямитесь, на все его указания и просьбы говорите «нет», «не хочу». При этом не забывайте, что это игра, сводите все к шутке.

## Памятка родителю от ребенка

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что обязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно пытаться во всех случаях оставлять последнее слово за собой.
- Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить; это поколеблет мою веру в вас.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле.
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать сам.
- Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерное ваше внимание. Это только вдохновляет меня на продолжение их.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все с глаз на глаз.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами отсутствует. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.

- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие недомогания. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.

- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.

- Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.

- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства, иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

- Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь больше, подражая примерам, а не подвергая их критике.

- Кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...

## ЗАНЯТИЕ 2. «ПЕРЕЗАГРУЗКА: КАК ВОСПИТЫВАТЬ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ АЛЬФА»

**Цель:** Помочь родителям понять особенности воспитания цифрового поколения, специфику возрастнo-психологических особенностей современных шестиклассников.

**Задачи:** сформировать у родителей представление об особенностях детей цифрового поколения и специфики их воспитания; составить психологический портрет современного подростка-шестиклассника; выработать эффективные способы гармонизации взаимоотношений родителей с ребенком-подростком.

### **Подготовительная работа:**

I. Подготовка учителем мультимедийной презентации.

II. Составление учителем совместно с психологом памятки-рекомендации и информационного листа для родителей, подготовка раздаточного материала.

## **Оформление, оборудование, инвентарь:**

1). мультимедийный проектор, подготовленные мультимедийные презентации; 2). памятка-рекомендация для родителей; 3). информационный лист «Возрастные особенности шестиклассников»; г) тест для родителей по воспитанию ребенка; д) набор геометрических фигур: треугольник, круг, квадрат, зигзаг.

**Форма проведения:** информационный лекторий, практикум.

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1. Актуализация темы занятия**

#### **1.1. Организационный момент.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Хочу для начала спросить, как часто вы сталкиваетесь с проблемами в воспитании своих детей? И проблемы какого характера возникают чаще всего? Ответы родителей.

Когда люди постарше жалуются, что дети нынче совсем другие, они во многом правы. И, казалось бы, конфликт отцов и детей всегда волновал общество, с развитием технологий эта проблема ощущается еще больше.

Быстрое распространение новых информационных технологий, рост количества активных пользователей всевозможных программ, игр и компьютерных сетей становятся одними из важных принадлежностей современности, которые не только влияют на нашу жизнь, но и существенно ее меняют. И если нам приходится во многом переобучаться и научаться для овладения цифровыми технологиями, этому свидетельствует и опыт перехода на дистантный формат обучения и рабочего процесса во время пандемии COVID-19, то современные дети, которые с пеленок держат гаджеты в руках, с ними на «ты». Сегодня мы попробуем разобраться в особенностях детей цифрового поколения и специфики их воспитания, а также выявим возрастнопсихологические особенности детей-шестиклассников, которые необходимо учитывать для создания условий успешного обучения и гармоничных взаимоотношений родителей с ребенком-подростком.

Начнем нашу работу с этапа разминки для выяснения, насколько вам близка тематика по цифровым технологиям.

#### **1.2. Игра-соревнование «Назови пословицу и поговорку».**

Вам будут предложены изречения, представляющие собой русские пословицы и поговорки, смысл которых изменен на компьютерный лад. Назовите эти пословицы и поговорки в оригинале.

1. «Комментов бояться – посты не писать» (Волков бояться в лес не ходить).
2. «Как твитнется, так и откликнется» (Как аукнется, так и откликнется).
3. «Компьютер памятью не испортишь» (Кашу маслом не испортишь).

4. «На монитор нечего пенять, коли видеокарта крива» (На зеркало нечего пенять, коли рожа крива).

5. «Когда компьютер обслуживают 7 техников, у него не работает монитор» (У семи нянек дитя без глаза).

6. «Подаренному компьютеру в системный блок не заглядывают» (Даренному коню в зубы не смотрят).

7. «В Силиконовую долину со своим компьютером не ездят» (В Тулу со своим самоваром не ездят).

8. «Программа высококвалифицированного программиста боится» (Дело мастера боится).

9. «Где разрабатывают программы, там бывают ошибки» (Где лес рубят, там щепки летят).

10. «Одна маленькая ошибка всю программу портит» (Паршивая овца все стадо портит).

11. «Не только опытные программисты программы разрабатывают» (Не боги горшки обжигают).

12. «Неправильного результата работы программы без причины не бывает» (Дыма без огня не бывает).

13. «Из программы фрагмент не выкинешь» (Из песни слова не выкинешь).

14. «Каждый программист свою систему программирования хвалит» (Каждая курица свой насест хвалит).

15. «Плох тот программист, который не надеется стать Биллом Гейтсом» (Плох тот солдат, который не надеется быть генералом).

16. «Бит – это один или ноль» (Бабушка надвое сказала).

17. «Мал бит, да важен бывает» (Мал золотник, да дорог).

18. «Ошибку видно, а причина не устранена» (Видит око, да зуб неймет).

19. «Надо чередовать разработку программ и отдых» (Делу – время, потехе – час).

20. «Интерес к программе приходит во время ее разработки» (Аппетит приходит во время еды).

21. «За компьютером товарища хорошо, а за домашним лучше» (В гостях хорошо, а дома лучше).

## **2. Выступление учителя «Дети поколения Альфа».**

Согласно теории поколений, разработанной в 1991 году двумя американскими учеными Нейл Хоув и Вильям Штраус, каждые 15-25 лет рождается новое поколение со схожей системой ценностей и поведения в обществе. Рожденных с 2010-го года принято называть поколением Альфа, которых воспитывают родители из поколений X (с 1963 по 1984 года рождения) и Y (с 1984 по 2000 года рождения). Название нового поколения Альфа приду-

мал австралийский социолог и демограф Марк Маккриндл и в качестве точки отсчета выбран именно этот год в связи с появлением iPad и Instagram, что повлияло на глобальную цифровизацию современных детей. Это время серьезных социальных изменений при стремительном развитии технологий и социальных сетей, которые уже являются не просто инструментом, игрушкой или полем для самовыражения. Интеграция виртуальной среды в реальную жизнь меняет детей, и, следовательно, важно выявить специфичность первого технологического поколения и особенности его воспитания.

### **В чем сила и слабость поколения альфы?**

Главная особенность этих детей – **технологичность**. С раннего возраста они пользуются различными гаджетами, включаются в необъятное медиапространство. Эти дети предпочитают выбирать сами, что и как смотреть в сети, они активно создают новый контент. Они развиваются очень быстро, меняются их вкусы и вопросы, на которые они ищут ответы. Скорость обратной связи и развития технологий это их сила и слабость одновременно. Возможности – такие, как персонализация, доступность и мобильность, которые дает им современный мир, – с одной стороны, безграничны, а с другой – непостоянны из-за возникающих сбоев в системных процессах.

Другая их отличительная черта – естественная и базовая **потребность нахождения в интернете, использование различных гаджетов** (ноутбук, планшет и телефон). Без всякого затруднения они в одно и то же время могут смотреть блог на Youtube, болтать по ватсапу с другом, и еще все это снимать на видео для социальных сетей. Потому, с одной стороны, они необыкновенно **многозадачны**, а с другой – **не могут длительно фиксировать свое внимание** ни на чем.

Дети с рождения познают мир при помощи цифровых технологий, и получают информации в разы больше, чем другие поколения. При обработке огромного массива информации они лучше воспринимают картинки и инфографику, чем текст.

У современных детей **стерты временные и пространственные границы**, они лояльны ко всем расам. Они могут здесь и сейчас общаться с родственниками, работающими или живущими в других странах. Благодаря многочисленным путешествиям по разным странам, дети с легкостью принимают тот факт, что на земле живут люди разных национальностей и это нормально.

Поколение альфа растет в атмосфере **уважения своих и чужих границ, высокой толерантности и персонализации окружающего мира**. С ранних лет обладают чувством собственного достоинства, разговаривают со взрослыми на равных. Из-за этого дети **менее агрессивны**, чем все предыдущие поколения. Они **не терпят давления и насилия**. Этому также способствовало и изменение общественного сознания на наказание детей. Они – первое «не-



поротое» поколение. Если еще лет пятнадцать назад на подзатыльник мамы на улице не обратили бы никакого внимания, то сейчас ее непременно застыдят, снимут на телефон и разместят в сети. У этого поколения есть обратная сторона – **они более ранимы**. Их легко уколоть и обидеть, ведь у них нет сильных психологических защит из-за отсутствия всепоглощающего страха за свою безопасность на том уровне, который переживали предыдущие поколения

Они дольше своих родителей остаются детьми и гораздо более **инфантильны**. В отличие от старшего поколения, которые уже с первого класса могли самостоятельно возвращаться домой, греть себе обед и забирать из садика младших, современных детей почти не выпускают самостоятельно гулять, их сверх опекают, над ними трясутся, их нагружают завышенными ожиданиями и требованиями (выучить иностранный язык (лучше два), получить спортивный разряд, выиграть творческий конкурс и т.д.).

Они – **потребители, модники** и обожают новые вещи и игрушки. Они выросли среди множества игрушек, одежды, всевозможных прибабасов. Поэтому дети быстро теряют ко всему интерес, и их сложно удивить или обрадовать. Это поколение ориентировано на похвалу и рейтинги и на то, чтобы быть лучше, выше, сильнее других.

Они **эрудированны**, быстро соображают, но при этом плохо запоминают термины и даты. Их мышление существенно отличается от старшего поколения: им важно не столько знать имена и даты, а понимать, где искать нужную информацию, как ее классифицировать и использовать. У альфа-детей с рождения заложен **дух созидания**. Им нравится придумывать необычное, находить нестандартные решения бытовых вопросов, главное – избавиться от рутины.

Они очень **прагматичны и умеют задавать вопрос «зачем?»**. В первую очередь их интересует, как применить что-то изучаемое в реальной жизни. Если ответы их не устраивают, мотивировать их на какую-либо деятельность (в том числе и учебную) практически невозможно. Они не будут заучивать, пока не выяснят для себя практическую значимость учебного материала, и только потом погрузятся в изучение.

Дети поколения Альфа постоянно **готовы перепроверять** и задавать вопросы. Их не испугать житейскими страшилками. И на многие вопросы они сами могут найти ответы в интернете.

### **Как найти подход в воспитании цифровых детей?**

Придерживайтесь при воспитании трех основных принципов: **сотрудничество и равноправие, честность со своим ребенком, много общения с ребенком**.

Внимательно слушайте и договаривайтесь с детьми, не применяя насилие и агрессию. Лучше работает поощрение за что-то выполненное хорошо, чем

наказание за ошибки и проступки. Приказы с Альфами тоже почти не работают. Им нужно обязательно пояснять, для чего он должен совершить какое-то действие. Не ленитесь объяснять ребенку, почему вы что-то требуете или запрещаете. Если вам нужно, чтобы ребенок сделал что-то, не интересное ему, предлагайте выбор: «Сначала сделаешь уроки, а потом приберешься в комнате? Или сначала уборка, потом домашка»?

Альфа-дети ценят искренность, и хорошо чувствуют фальшь. Если вы соврете, ребенок обязательно это поймет и завоевать его доверие снова будет крайне трудно.

Будьте внимательны к их чувствительности и широкому спектру эмоций, которые им доступны, уважайте их внутренние драмы и учитесь сопереживать им.

Общайтесь с детьми на равных. Говорите обо всем, что их интересует, и спокойно воспринимайте их болтливость и склонность к выдумкам. Когда с детьми постоянно разговаривают, объясняют, что с ними происходит, они лучше ориентируются в мире и с детства понимают, чего хотят от жизни.

Не пытайтесь угодить им и занять хоть чем-нибудь, оставляйте пространство для вызовов и проявления их личных запросов, помогайте формировать у них волевые качества и поддерживайте самостоятельные достижения целей.

Итак, дети поколения Альфа – это яркие, творческие, увлекающиеся и самодостаточные личности, целеустремленные и свободолюбивые. При этом большая часть их жизни проходит в сети, несмотря на сопротивление и запреты взрослых. Постепенно границы между реальностью и виртуальностью становятся для них все менее очевидными. И хотелось особо подчеркнуть, что в воспитании детей все еще актуальны принципы гармонии и умеренности, несмотря на все новые технологии.

### **3. Практическая часть**

#### **3.1. Тестирование родителей по воспитанию ребенка.**

#### **3.2. Упражнение «Портрет современного шестиклассника».**

**Задание для родителей:** Подумайте и скажите, какие перемены, изменения вы заметили в своих детях? Что-то необычное появилось в их действиях, характере, манерах? Все ли вас устраивает или что-то беспокоит, может быть удивляет? Перед вами листочки напишите, какие изменения вы заметили в своих детях.

Далее участники рабочих групп с опорой на предлагаемое описание возрастных особенностей шестиклассников совместно отбирают специфические характеристики и дополняют этот список и, таким образом, составляют портрет современного подростка-шестиклассника. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

## Информационный лист «Возрастные особенности шестиклассников»

«Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка является проблема интересов в переходном возрасте» (Выготский Л.С. Сочинения, т. 4, с. 6).

Шестиклассники **характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности**, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Его начинают интересовать вопросы прошлого и будущего, проблемы войны и мира, жизни и смерти, экологические и социальные темы, возможности познания мира, в том числе инопланетного и мистического. Этот возраст можно обозначить как период «зенита любознательности». В это время **школьные интересы уступают свое место внеучебным**: лишь у части учеников интересы связаны с учебными предметами, у большинства же они гораздо шире и далеко выходят за рамки школьной программы. Подросток, прежде всего, знает многое и интересуется всем, что не входит в школьную программу. Своеобразной чертой подростковых интересов является безоглядность увлечения, когда интерес, часто случайный и ситуативный, вдруг приобретает сверхценный характер, становится чрезмерным. Вместе с тем многие интересы еще достаточно неустойчивы, легко меняются.

Специфика интересов заключается в том, в значительной части случаев подросток **интересуется тем, чем интересуются его друзья**, и если хочет войти в какую-то компанию, подружиться с кем-нибудь, то начинает действительно интересоваться тем, что интересно этой компании. С этим связана характерная для подростков «мода на интересы», когда какое-либо увлечение как бы внезапно охватывает весь класс, параллель и также внезапно гаснет. Подобная «мода» может причудливо соединять в различные комбинации самые разные интересы – от достаточно возвышенных до простых и даже вредных.

Подростки испытывают потребность в эмоциональном насыщении, в соответствующем эмоциональном резонансе, которая при поддержке группы сверстников удовлетворяется в приобретении длительных сверхценных увлечений (например, вступление в многочисленные фан-клубы спортивных команд, музыкантов, актеров и т.п.).

Возрастание интереса к миру за пределами школы и значимости общения со сверстниками ведет к проблемам, связанным с закономерным отходом на второй план школы и учения. К числу таких проблем относится формальное усвоение школьных знаний – одна из ключевых причин трудностей в учении в средних классах школы.

В этом возрасте борьба за самостоятельность в мыслях и поступках приобретает для подростков особое значение. Для них очень важно, чтобы **окружающие с уважением выслушивали их точку зрения**, поэтому им обычно нравятся различного рода дискуссии. Основной формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Достаточно остро этот период проходит у шестиклассников, воспитывающихся в гиперопекаемых семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков.

Большинство подростков в этом возрасте **проявляют живой интерес к самопознанию**, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя. В сферу самопознания входит и изучение своей сексуальной привлекательности, а также получение опыта межполового общения. Девочки и мальчики пытаются нравиться друг другу, экспериментируют с формами ухаживания, поскольку с ними еще не знакомы. Подростки, имеющие успех у представителей противоположного пола, приобретают высокий статус в классе. У многих шестиклассников снижается самооценка из-за телесных, сексуальных изменений, неуверенности в своей взрослости.

#### **4. Памятка – рекомендации родителям шестиклассников.**

Родители знакомятся с памяткой – рекомендациями для создания условий успешного обучения и гармоничных взаимоотношений родителей с ребенком-подростком.

– Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У ребёнка непременно **должны быть домашние обязанности**, за выполнение которых он несет ответственность.

– Несмотря на кажущуюся взрослость, шестиклассник **нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей**, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни. Показывайте, что истинные мотивы опеки родителей – любовь к ребенку и тревога за него.

– Полезно предоставлять подросткам возможность **осознавать собственные индивидуальные особенности** (например, проявление агрессивности, тревожности и т.д.), учите их контролировать.

– Шестикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у **ребенка была возможность обсуждать свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.**

– Для шестиклассника учитель уже не является непререкаемым авторитетом, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсуждать с ребенком причины его недовольства, **поддерживая при этом авторитет учителя.**

– Полезно в душевных разговорах с подростками отмечать моменты, подчеркивающие **ценность, уникальность ребенка, повышать его самоуважение.**

– Проявляйте **интерес и уважение к проявляемым пристрастиям** в музыке, спорте. Неодобрительное высказывание в адрес ребенка и его интересов воспринимается как глубокое оскорбление.

– Поддерживайте **подлинное и устойчивое увлечение ребенка**, помогайте ребенку в его делах, создавайте условия для развития способностей ребенка.

– Поддерживайте даже самые **малейшие успехи во всем** – в учебе, спорте и т.д.

– **Делитесь своими чувствами.** Сопереживайте, не высмеивайте и не отталкивайте в минуты откровенности.

– **Разрешайте конфликты мирным путем.** Не давайте волю слезам, крикам, угрозам.

– Чаще **используйте приветливые фразы.** Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть»...

## **5. Рефлексия занятия.**

Учитель: В завершении позвольте поделиться притчей.

### *5.1. Притча о двух волках*

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Продолжая эту притчу, можно сказать, что и от нас, от нашего грамотного подхода к воспитанию будет зависеть, какого волка будут кормить наши дети.

## 5.2. Рефлексия (синквейн)

Учитель: С целью творческого осмысления сегодняшней темы предлагаю составить синквейн, выраженный в пятистрочной стихотворной форме по определенным правилам, как краткое резюмирование сегодняшней темы.

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль (допускается использование причастий).

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, отражающая собственное отношение к теме. Это может быть самостоятельно составленное предложение или крылатое выражение, пословица, поговорка, цитата, афоризм.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация первым словом, синоним к теме).

Хочется пожелать нам терпения, житейской мудрости и понимания между вами и вашими детьми. Всегда помните, вы родители – первые воспитатели для своего ребенка и останетесь ими на всю жизнь. Желаю успехов вам и вашим детям!

## Литература

1. Выготский Л. С. Сборник сочинений: В 6 т. – М., 1984. – Т. 4.
2. Егорова В.Н. Психология младшего подростка.– М.: Вузовская книга, 2019.
3. Мелия М. Отстаньте от ребенка! Простые правила мудрых родителей (2-е издание, дополненное). – М.: Бомбора, 2020.
4. Петрановская Л.В. Если с ребёнком трудно. – М.: АСТ, 2013.
5. Прихожан А.М. Книга для родителей подростков: программа развития и воспитания. – М.: 1999.
6. Шамис Е., Никонов Е. Основы теория поколений. – М., Университет синергия. Школа бизнеса. 2006.

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

*Информационный лекторий* – это уникальная возможность получения современных научных знаний от ведущих преподавателей. Рекомендуется выбор формата лектория с открытой дискуссией. Данный формат позволяет рассмотреть ситуацию с разных сторон и выбрать рациональное решение заданной проблемы.

*Игра-соревнование* организуется как состязание между командами в блиц-игре. Отбор участников команд осуществляется по принципу месторасположения родителей в учебном классе. Родители, сидящие в одном ряду учебного класса, являются участниками одной команды. Каждой команде задается по 7 вопросов. Отвечают команды на предлагаемые вопросы по очереди. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Если команда выдает неполный ответ, то другая команда имеет право дополнить ответ и получить дополнительные 0,5 баллов. За неправильный ответ право перехода для ответа предоставляется другой команде. Выигрывает та команда, которая наберет наибольшее количество баллов.

Для проведения практической части занятия родители распределяются по группам. Для этого им предлагается выбрать одну из четырёх геометрических фигур: треугольник, круг, квадрат, зигзаг – и разделить на группы, в соответствии с выбранной фигурой. Кроме того, на основании выбранной фигуры можно сделать следующие выводы:

- выбравшие треугольники – уверенные в себе, эмоциональные люди; ценят юмор, предпочитают дорогие вещи, не терпят критики, любят командовать;

- выбравшие круги – дружелюбные, эмоциональные, неофициальные, любят говорить комплименты;

- выбравшие квадраты – консервативные, любят порядок во всём, им присущи медленная речь, профессиональные термины, скованность движений.

- выбравшие зигзаги – непредсказуемые, эмоциональные, творческие личности.

Такая типология подходит и для детей. Рекомендуется родителям самостоятельно провести с детьми этот тест и определить психологический тип ребёнка.

*Синквейн* – это методический прием технологии развития критического мышления, который представляет собой составление стихотворения, состоящего из 5 строк. Основной акцент делается на содержание и на принципы построения каждой из строк. Написание синквейна – это свободное творчество, которое требует от родителей найти и выделить в изучаемой теме наиболее существенные элементы, проанализировать их, сделать выводы и коротко сформулировать, основываясь на основных принципах написания стихотворения.

В качестве примера приведем стихотворение по теме «Синквейн»:

Синквейн

Образный, точный

Обобщает, развивает, обучает

«Сила речи состоит в умении выразить многое в немногих словах»

Творчество.



### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ.

#### Приложение 1

#### Тест для родителей

Вам необходимо проанализировать 15 утверждений. Шкала суждений: 1 – категорически не согласен, 2 – мне трудно с этим согласиться, 3 – может быть, это и верно, 4 – совершенно верно. Я с этим согласен.

1. Родители должны предвидеть все проблемы, с которыми может столкнуться их ребенок, чтобы помочь ему в их преодолении.

2. Для того, чтобы быть хорошей матерью, достаточно общения только с собственной семьей.

3. Маленького ребенка следует всегда держать при себе, чтобы предупредить его падения и ушибы.

4. Если ребенок делает то, что он обязан делать, он находится на правильном жизненном пути.

5. Ребенок не должен заниматься теми видами спорта, которые могут привести к физическим увечьям.

6. Воспитание ребенка – труд тяжелый и зачастую неблагодарный.

7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.

8. Если мать не успевает уделять время воспитанию детей из-за собственной профессиональной деятельности, значит, отец плохо содержит семью материально.

9. Любовью родителей ребенка не испортить.

10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон реальной жизни.

11. Главное, чем должен заниматься ребенок – это учеба. Все остальное в доме в состоянии сделать родители.

12. Мать – главное лицо семьи.

13. Семья должна жить под девизом: «Все лучшее – детям!»

14. Защитить ребенка от любой инфекции можно путем ограничения его контактов с окружающими.

15. Родители должны помочь ребенку в определении круга его друзей и приятелей.

#### **Итоги:**

40 баллов и выше – Все ваши усилия направлены на то, чтобы интересы вашего ребенка были надежно защищены. Однако это вскоре может вызвать его протест. Ваш ребенок лично зависит от вас, что не способствует формированию его интересов, самооценки. У него не развивается умение самостоятельно принимать решения и нести груз ответственности за них.

25-40 баллов – Вы заняли верную позицию в воспитании своего ребенка. Он получает достаточное количество внимания и заботы старших, но при этом получает возможность проявить свою независимость и свою взрослость.

Меньше 25 баллов – Вы мало уделяете внимания вопросам воспитания своего ребенка. Вас больше волнуют ваши проблемы на работе и супружеские взаимоотношения.

### ЗАНЯТИЕ 3. «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА»

**Цель:** показать родителям значимость развития эмоциональной сферы ребенка.

**Задачи:** совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни ребенка положительных и отрицательных эмоций; способствовать приобретению родителями практических знаний по развитию эмоций у детей.

**Форма проведения:** дискуссия.

*Жить – значит чувствовать и мыслить,  
страдать и блаженствовать.*

*Всякая другая жизнь – смерть.*

*В.Г. Белинский*

#### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

##### **1). Актуализация темы занятия**

##### **1. Вступительное слово**

– Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня я бы хотела затронуть такую тему как **«Эмоции положительные и отрицательные в жизни наших детей»**.

Чувствами или эмоциями называются переживания человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, к другим людям или к самому себе.

Эмоции не могут возникать сами собой, без причины. Источник эмоций – объективная действительность в ее соотношениях с потребностями человека.

Эмоциональное развитие ребенка происходит постепенно в общении с окружающими людьми и в процессе различных видов деятельности – игры, учения, труда. Расширение эмоционального опыта ребенка, его глубина и модальность в значительной степени определяют направленность развивающейся личности.

Каждому человеку, маленькому и большому, нужны пища, сон, тепло и физическая безопасность. Но почему, имея всё это, многие люди, в том числе и дети, завидуют другим, которые менее обеспечены и хуже одеты?

Ответ прост: мало человеку лишь удовлетворения его естественных потребностей. Любому человеку необходимо, чтобы его понимали и признавали; чтобы он чувствовал себя необходимым; чтобы у него был оценённый другими, и, прежде всего родными, успех; чтобы он мог развиваться и реализовывать свои возможности; чтобы благодаря всему перечисленному он научился уважать себя.

## 2. Анкетирование

**Классный руководитель:** Вашему вниманию представлено несколько вопросов. Ответьте на них сейчас, каждый сам подсчитывает результаты. (Анкеты остаются у родителей).

### 2). Практическая часть

Анкета для родителей.

Варианты ответов.

А – могу и всегда так поступаю.

Б – могу, но не всегда так поступаю.

В – не могу.

Можете ли вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
  2. Посоветоваться с ребенком несмотря на его возраст?
  3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
  4. Извиниться перед ребенком в случае, если вы были не правы?
  5. Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
  6. Поставить себя на место ребенка?
  7. Поверить хотя бы на минутку, что вы добрая фея или прекрасный принц?
  8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
  9. Всегда воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
  10. Пообещать исполнить желание ребенка за хорошее поведение?
  11. Выделить ребенку один день, когда он может делать все, что желает, и вести себя как хочет, а вы при этом ни во что не вмешиваетесь?
  12. Не прореагировать, если ребенок ударил, толкнул или незаслуженно обидел другого ребенка?
  13. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?
- От 30 до 39 баллов – вы придерживаетесь правильных принципов воспитания.
- От 16 до 30 баллов – ваш метод воспитания: кнут и пряник.

Менее 16 баллов – у вас нет педагогических навыков и желания воспитывать ребенка.

Думаю, что каждый из вас сделал определенные выводы, ответив на вопросы. Это поможет нам внимательнее разобраться в вопросе, который мы сегодня вынесли на обсуждение.

### **3. Эмоции ребенка и что их вызывает.**

Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям человека относят:

- *настроение* (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- *страсть* (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- *аффект* (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);
- *чувства* (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- *стресс* (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний (приятных и неприятных ощущений) и отношений человека к миру и людям. Таким образом, эмоции, соответственно, бывают положительными (позитивными) и отрицательными (негативными)».

Вопросы к родителям: «Стимулируете ли вы проявление положительных эмоций у своего ребенка? Как вы это делаете? Проявляет ли ваш ребенок отрицательные эмоции? Почему на ваш взгляд они возникают?»

### **4. Дискуссия с родителями.**

Классный руководитель: А как формировать положительные эмоции? С чего начать?

При общении с детьми **не рекомендуется** употреблять выражения:

- Я сотни раз тебе говорил ...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты такой же, как и твой, (твоя) ...
- Отстань, некогда мне...
- А вот Машенька со второго подъезда...
- Почему мой ребенок такой...

**Рекомендуется употреблять** выражения:

- Ты у меня такой умный, красивый и т.д.

- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я очень тебя люблю.
- Как ты хорошо это сделал, это у тебя хорошо получается.
- Если бы не ты, я бы с этим сама так быстро не справилась (помощь по дому).

- Спасибо тебе за поддержку.

### **Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка.**

Родителям желательно выполнять следующие простые правила при общении с детьми:

- Безусловно принимайте своего ребёнка, таким, каким он есть.
- Внимательно слушайте его, сочувствуйте, сопереживайте.
- Как можно чаще общайтесь с ним, читайте ему, слушайте его чтение, играйте с ним.
- Не помогайте выполнять те задания, которые он может выполнить самостоятельно.
- Помогайте ему, когда он просит.
- Поддерживайте и отмечайте его успехи.
- Рассказывайте о своих проблемах, делитесь чувствами, обсуждайте детские фильмы, книги, мультфильмы.
- Разрешайте конфликты мирно.
- Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть сформулированы корректно и мягко.
- Станьте для своего ребёнка примером для подражания, в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
- Заводите свои красивые, добрые и светлые **ритуалы общения**, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.

### **Ритуалы, которые нравятся детям.**

- Перед уходом в школу ребенка обнять и поцеловать..
- Придя из школы ребенок хочет, чтобы выслушали его рассказ о школьной жизни, услышать мнение родителей и совет.
- Все дети очень любят посидеть при свечах рядом с мамой и папой.
- На ночь быть заботливо укрытым.

**Ребенку необходимо, чтобы его любили, и чтобы ему было кого любить и за кого нести ответственность.** Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым. Для возникновения эмоциональной чуткости важна ответственность за другого, забота о младших братьях и сестрах, а если таковых нет, то о домашних животных. Нужно, чтобы ребенок сам о ком-то заботился, за кого-то отвечал, и тут неопределимую пользу может

принести щенка, котенка или другое животное, за которым ребенок ухаживает сам и по отношению к которому он является «старшим». Тогда, замечая беспокойство животного в тех случаях, когда он его своевременно не покормил или не погулял с ним, ребенок обретает способность к сопереживанию и эмоциональной отзывчивости.

### **А теперь поговорим с вами об отрицательных эмоциях.**

Отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, и эти реакции носят разрушительный характер на наш организм. А положительные эмоции оказывают на нас не только позитивное оздоровительное влияние, но и заряжают энергетикой, необходимой для преодоления различных жизненных проблем и препятствий (наделяют человека жизнестойкостью и оптимизмом). Поэтому очень важно стимулировать у себя и своих близких только положительные эмоции, а также уметь справляться со своими отрицательными переживаниями, не позволять, чтобы негативные эмоции брали над вами верх.

Но и подавлять негативные переживания тоже нельзя, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они управляют нашим поведением. И напротив, осознание негативных эмоций и чувств ведет к успешному преодолению затруднений и большему пониманию себя».

**Вопрос к родителям:** «Как вы справляетесь с негативными чувствами? Какие способы и приемы знаете?»

### **Ответы родителей (дискуссия)...**

#### **Классный руководитель:**

#### **Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?**

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).

2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).

3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.

4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. произвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.

5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать. Поддержите своего ребенка.

### **5. Практическая отработка упражнений**

Классный руководитель: Уважаемые родители, предлагаю вашему вниманию техники, которые помогут Вашим детям справляться с эмоциями.

#### **Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи.**

Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогает им справиться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка, и не важно, сколько ему лет!

Ребенок постоянно задает вопрос: «Вы любите меня?». Может быть, произносит его вслух, а может быть он остается во внутреннем диалоге. Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный, если мы любим его условно (проявляем любовь лишь когда ребенок «вел себя хорошо», был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку, но этого недостаточно. Именно через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе, он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребенка ситуациях? Давайте подумаем о них вместе, ведь многими из них вы пользуетесь. *(Названные родителями способы выражения любви и поддержки записываются на доске и обсуждаются).*

#### **Контакт глаз**

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброже-



лательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

### **Физический контакт**

Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же «телячьи нежности» ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7-8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам.

### **Пристальное внимание**

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку – пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всего необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо

это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Вспомните, пожалуйста, как часто вы общаетесь со своим ребенком, не занимаясь при этом какой-то другой деятельностью (кроме совместной деятельности с ребенком)?

Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа.

Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делиться со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

### **Саморегуляция**

Мы уже говорили о том, что ребенок может «заразиться» отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

**Повлиять на свое эмоциональное состояние и на состояние ребенка можно с помощью специально разработанных психологами и физиологами упражнений.**

Когда человек испытывает какие-либо эмоции, то их обычно можно определить по его мимике. Кроме мышц лица меняется также тонус и в других мышцах тела. Только это не так заметно. Но наблюдательный человек может по походке, осанке и некоторым другим внешним признакам определять, в каком настроении находится человек.

Обучившись регулировать тонус мышц, научившись расслабляться, мы получаем некоторую власть над своими эмоциями. Так, контролируя напряженность своих мышц, мы контролируем свои эмоции.

Дело в том, что мышечный тонус напрямую связан с активностью мозга, поэтому, расслабив почти все свои мышцы, мы снижаем эту активность и даем мозгу возможность отдохнуть и восстановить свои силы.

Релаксация – это универсальный процесс восстановления не только мышц, но и нервной системы.

На листах, выданных вам, предложены несколько упражнений для детей, которые вы можете вместе освоить, и несколько приемов для вас самих.

*Раздаточный материал «Релаксационные техники»*

Обратите внимание на очень простые техники дыхания. Давайте потренируемся и отдохнем.

**Базисная техника саморегуляции дыхания.**

1. *Сядьте и займите удобное положение.*

2. Положите одну руку в области пупка, вторую – на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).

3. Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2–4 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.

4. Задержите дыхание на 1–2 секунды.

5. Выдыхайте медленно и плавно. Выдох должен быть длиннее вдоха в два раза.

6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение. Упражнение повторяется 4–5 раз подряд.

Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход.

Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.

### **3). Подведение итогов.**

Уважаемые родители, надеюсь, полученная информация была полезна для Вас и Вы сможете применить знания при общении со своим ребенком.

## **Литература**

1. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). М.: МГППУ, 2006.

2. Дереклеева Н. Родительские собрания в начальной школе // Школьный психолог. – 2004. – № 46.

3. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб.: «Питер», 1994.

4. Кэмпбл Р. Как на самом деле любить детей. М.: «Мирт», 1997.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Собрание в форме дискуссии знакомит родителей со значимостью эмоциональной, знакомит с навыками саморегуляции, которые можно применить при работе с ребенком. В ходе собрания родители высказывают свою точку зрения, делятся опытом в стимулировании положительных эмоций у ребенка. Педагог проводит анкетирование с родителями.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

#### Приложение 1

##### *Методический материал в помощь родителям «Как помочь ребенку избавиться от страха»*

1. «*Жмурки*». Это игра для детей, которые боятся темноты и замкнутых пространств. Правила знают все. Завяжите ребенку глаза, раскрутите его, а сами замрите на месте. В полной тишине ребенок не только должен отыскать всех присутствующих, но и на ощупь определить, кто есть кто. Усложняйте правила игры, выстраивая различные преграды из стульев прячась в неожиданные места. Пусть игра будет очень эмоциональной, с бурными овациями и призами.

2. «*Прятки*». Ребенок-прилипала, который не может остаться Одином даже в своей комнате, остро боящийся одиночества и темноты, с удовольствием остается один в темной ванной, платяном шкафу, по кровати. Если дело хорошо идет, тот попробуйте тушить свет в комнате. Если вы видите, что избегает прятаться в укромных и темных местах, то, будучи водящим, изобразите, что вам страшно заглядывать в эти места и вы там искать ребенка не будете. Сами прячьтесь в темноту – пусть ищет. А найдя ребенка, бурно похвалите его – ведь он преодолел свой страх.

3. «*Салки*». Эта игра хорошо для детей, которые боятся драк, укулов, физических страданий. Это очень осторожные дети. Играть в салки можно и дома, соорудив всевозможные препятствия из стульев и кресел. Гоняясь за ребенком, можно ему угрожать: «Вот сейчас догоню, тогда узнаешь!». Поймав ребенка, довольно ощутимо шлепните его.

4. «*Портрет страха*». Рисовать любят все. Попросите ребенка нарисовать то, чего он боится. Если он отказывается, ссылайтесь на то, что обычно боятся дети, или то, чего он боялся когда был маленький. Рисовать лучше красками на больших листах. Рисунки лучше не хранить, а вместе с ребенком их уничтожать.

5. «*Бедный котенок*». Эта игра разговорного жанра. Идете в магазин, едите в автобусе и играете. Придумайте какого-нибудь симпатичного героя, например, котенка, который чего-то боялся. По очереди сочиняйте, какая у него была жизнь с этим страхом и как он от него избавился. Рассказы можно записывать. Как правило, ребенок проецирует свои переживания на животный персонаж и находит выход для своих собственных переживаний.

### Памятка «Как поощрять ребенка в семье»

Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку: и когда он моет посуду, и когда делает уроки, и когда общается с вами.

Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, если мама коснется его головы во время приготовления уроков, а папа одобрительно обнимет и пожмет руку.

Словесно выражайте одобрение пусть самому маленькому успеху своего ребенка, его поведению.

Используйте чаще выражения: «ты прав», «мы согласны с твоим мнением» – это формирует в ребенке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления.

Дарите ребенку подарки, но при этом учите его их принимать.

Формируйте в своей семье традиции и ритуалы поощрения ребенка: день рождения, Новый год, конец учебного года, 1 сентября, удачное выступление, сюрпризы, поздравления и т.д.

Учите своего ребенка быть благодарными за любые знаки внимания, проявленные к нему, независимо от суммы денег, затраченных на подарок.

Дарите подарки своему ребенку не только с учетом его желаний, но и с учетом возможностей семьи.

Для поощрения своего ребенка используйте не только подарки материального плана, но и моральные поощрения, придуманные вами, которые впоследствии станут реликвией в архиве семьи вашего ребенка: грамоты собственного изготовления, стихи, газеты и дружественные шаржи и т.д.

Если вы хотите использовать в качестве поощрения деньги, предоставьте ребенку возможность учиться распоряжаться ими разумно.

Если ребенок поощряется деньгами, вы должны знать, каким образом он ими распорядился, и обсудить это с ним.

Позволяйте своему ребенку иметь карманные деньги, но не оставляйте их расходование без анализа самим ребенком и вами.

Если вашему ребенку дарят подарки, никогда не анализируйте с ним их стоимость и ценность. Это может привести к серьезным нравственным проблемам.

Учите своего ребенка понимать и ценить поощрения родителей.

Помните! Ваше внимание, любовь и ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для вашего ребенка больше, чем самый дорогой подарок!

## ЗАНЯТИЕ 4. «ГОЛОС ПРЕДКОВ»

**Цель:** познакомиться с понятиями семья, наследие поколений, семейная связь поколений.

**Задачи:** раскрыть понятие поколения, наследие поколений, семейная связь поколений, познакомить родителей с особенностями подросткового возраста через сказку о молодом дереве (Терапевтическая сказка для подростков), изучить мнение родителей о связи поколений, семейного древа.

**Форма проведения:** Терапевтическая сказка.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия. Психологический настрой, приветствие

##### Выступление учителя

*«Одно поколение, словно волна набегаем  
на другое, совсем не зная друг друга».*

*Фёдор Тютчев*

##### – Классный руководитель:

Замечательным высказывание писателя Джорджа Оруэлла: «Каждое поколение считает себя умнее, чем предыдущее, и мудрее, чем последующее». Это и порождает 99% споров между родителями и их детьми. Детям, подросткам и даже взрослым в свое время приходится выслушивать нотации от родителей, начинающиеся со слов: «вот мы в твоём возрасте...», «а вот наше поколение...». А пожилые неоднократно выслушивают от молодежи: «жизнь сейчас другая...», «вы ничего не понимаете...».

Почему происходят эти расхождения во мнениях людей разного возраста? Люди не хотят прислушиваться к мнению младших или старших советников. Драгоценной нитью, объединяющей настоящее время и уже накопленный опыт с будущими свершениями – это невидимая связь поколений.

##### Наследие поколений

Есть много различных определений, что такое поколение. Самое простое, понятное и точное из них – это промежуток времени между средним возрастом самого младшего и старейшины семьи. Все люди относятся к своему, определенному поколению и являются современниками конкретной эпохи. Каждое поколение существенно отличается от следующего и предыдущего стилем одежды, привычками, нормами морали, ценностями, а главное – взглядом на жизнь. Всегда нужно находить пути для взаимопонимания. Ведь в наследии поколений и лежит ключ к гармонии и процветанию человечества.

Связь поколений – это тот фактор, который позволил человечеству выжить в доисторические времена. Старики передавали свой опыт и знания

молодежи. Они воспитывали и оберегали детей, учили их тонкостям выживания, охоты. Молодежь, в свою очередь, заботилась, кормила и защищала своих наставников. Вряд ли без этих неписаных правил человеческий род смог бы выжить и добиться такого развития. Ошибочно считать, что связь поколений утратила свою миссию в наше время.

И сотни лет назад, и теперь – это важная часть существования общества. Судьба человечества, пути и темпы его развития непосредственно и напрямую зависят от ориентиров молодежи. Все поколения, покидая корабль общественной жизни, оставляют в нем «сокровища» духовных и материальных ценностей. Будущее развитие человечества напрямую зависит от степени восприимчивости каждого поколения. Сможем ли мы принять, усвоить, сохранить, усовершенствовать и передать нашим преемникам весь накопленный опыт?

### **Конфликт поколений**

Во все времена семья объединяла несколько поколений. Из-за принципиальных различий всегда возникала масса споров, которые сейчас принято называть конфликтами «отцов и детей». Эта проблема существует уже тысячи лет. Даже в древнеегипетских папирусах есть записи, что мир разрушается, потому что дети перестали почитать родителей, их обычаи и религию.

Культура, которая близка одному поколению, будет далекой и непонятной другому. Как следствие – конфликт поколений вечен, он никогда не перестанет быть актуальным. Молодежь в принятии решений руководствуется желаниями, симпатиями, инстинктами. С возрастом страсти угасают, и начинаешь опираться на обязанности и нормы морали. Но взгляды на жизнь и ее устройство по-прежнему кардинально отличаются.

Огромное значение в формировании взглядов каждого поколения имеет образование и социальное положение в обществе. Образованному человеку легче адаптироваться к постоянно меняющейся технологической среде. Имея гибкий интеллект, легко приспособиться к молодежи, которая все схватывает на лету. Это может серьезно упростить общение.

Чтобы минимизировать разрыв, будьте более терпимы к мнению своих детей. Людям старшего возраста необходимо уделять больше внимания всему новому. По возможности, в мыслях не должно быть слов «мне не интересно» и «это мне не понадобится». Развивайте интеллект, чтобы быть на равных со своими детьми. И тогда от них придет то самое уважение, которое так хотят получить 90% родителей всего мира.

### **Семейная связь поколений**

Самая прочная связь между поколениями – в семье. Каждый человек должен отдавать тепло, ласку, проявлять уважение к родителям, с любовью и за-



ботой воспитывать своих детей. В процессе воспитания необходимо привить ребенку уважение и почет к старшим. Долг каждого гражданина общества – интересоваться историей своего народа, своего рода, передавать уважение к предкам и память о них. Чтобы во взрослом возрасте человек стал связующим звеном поколений, необходимо с детства формировать его любовь к своим предшественникам.

Хороший способ сделать связь поколений наглядной – это создать вместе с ребенком родовое дерево. Детям также понравится рассматривать фотографии родственников и слушать интересные семейные рассказы.

Каждый человек должен помнить, что прочная связь между поколениями формирует не только счастливую семью, но и счастливый народ. Перенимайте у предков опыт и традиции, которые вдохнут в вас энергию, легкость и оригинальные идеи.

Самыми волевыми, решительными и сильными народами являются те, которые имея прочные семейные связи, сохраняют традиции и уважают предков.

## 2). Практическая часть

– **Классный руководитель:** «А теперь работа в группе».

О многих своих проблемах подростки очень хотели бы поговорить со взрослыми. Но... не говорят! Иногда стесняются, иногда не доверяют, иногда не находят слов. Это тем более важно, что часто и дети и взрослые говорят об одном и том же, но называют это разными словами.

Нам показалось важным обсудить подростковые проблемы, о которых так часто упоминают взрослые и которые создают столько головной боли самим подросткам. Однако нам хотелось не только перечислить эти проблемы, но и предложить возможные способы их решения. Зная, что далеко не все подростки готовы просто последовать прямому совету взрослого, мы используем такой метод, как психологическая сказка. чтобы легче разобраться в какой-то проблеме, найти ее решение. Вот эта сказка. (Приложение 1).

– **Классный руководитель:** Прочитав сказку, я предлагаю ее обсудить, как она откликнулась у Вас?

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** Мы поговорили о чувствах, которые она вызвала, и перейдем к обсуждению проблем, описанных в сказке: изменения внешности, давление взрослых, страх перед будущим, неуверенность в себе.

**Домашним заданием** будет создать вместе с подростком родовое дерево. Детям также понравится рассматривать фотографии родственников и слушать интересные семейные рассказы.

## Литература

1. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. – СПб.: «Златоуст», 1998. – 352 с.
2. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку / Вачков Игорь Викторович. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2007.
3. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович.– СПб.: Речь, 2004.– 224 с.
4. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина / А.В. Гнездилов. – Издательство: Речь, 2004.
5. Игры в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб., Речь, 2006. 208 с.

### 3). Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** Мы убедились, что взрослые и ребята могут понять друг друга, через историю своего народа, семьи, рода, рассказы о разных поколениях, а так же с помощью сказочного языка можно говорить о том, что тебя по настоящему волнует налаживая семейные нити понимания.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В ГРУППАХ

**Учитель делит если необходимо родителей на группы, дает инструкции, подводит итоги, дает рекомендации.**

Эффективность применения такой формы проведения родительского собрания требует от педагога профессионализма, высокой степени стремления совершенствовать свои педагогические техники, направленные на достижение положительного результата. Групповая форма работы повышает интерес к разбираемой теме.

Оптимальное время проведения собрания не более 1,5 часа.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### СКАЗКА О МОЛОДОМ ДЕРЕВЕ

В далекой стране на берегу моря рос сад. Там было много разных деревьев: одни высокие, с густыми кронами, другие не очень, у одних были чудесные плоды, на других росли цветы, необыкновенной красоты и аромата. В этом саду отдыхали путники, а птицы вили гнезда. Росло там одно Молодое дерево, похожее на наши яблони. Был май, и ему предстояло его первое лето.

Сад в это время особенно прекрасен. Деревья только что оделись свежей листвой, на одних уже появились цветы, на других – бутоны. Прилетают птицы и весело щебечут по утрам. Морской бриз приятно щекочет листочки и ветки. Но несмотря на все это наше Молодое дерево чувствовало себя неважно. Его ветки, казалось, стали расти в два раза быстрее и от этого все время ныли. Впервые появившиеся бутоны болели. Его корни уставали тянуть влагу из земли, отчего листья стали вянуть. Да еще на некоторых ветках появился неприятный серый грибок. Это особенно расстраивало Молодое дерево, ведь ему так хотелось быть красивым.

Нездоровый вид Молодого дерева, его корявые непропорциональные ветви очень раздражали взрослые деревья. Они говорили ему: «Лучше работай корнями!», «Поверни бутоны к солнцу!», «Как же так?! Ты совсем не шелестишь листвой, это неправильно!» И от всего этого Молодое дерево переживало еще больше. Ему было непонятно, что с ним происходит, и это пугало его. В самом деле, почему все вокруг набираются сил и хорошеют, а оно становится все более неуклюжим? Иногда оно начинало думать, что дело действительно в корнях, и старалось сильнее ими работать, но очень быстро уставало и чувствовало себя еще хуже. Ему хотелось пошептать вместе со всеми, но листья не слушались, и получалось, что оно только мешает.

Шли дни, наступило лето. И вот однажды на море начался шторм. Волны поднимались почти к небу, шипели и разбивались о берег. Небо почернело, тучи клочьями свисали с него. Поднялся сильный ветер и стал трепать деревья. Самые большие из них подняли крик, оповещая округу, что идет буря, старые кряхтели ветвями, молодые напрягали все силы, чтобы удержать листья. А наше Молодое дерево совсем растерялось. Ему стало так страшно от шума и темноты, что оно совсем забыло, что надо укрыть бутоны, его ветви не могли сопротивляться ветру, и их гнуло во все стороны, слабые листики улетали. Дерево подумало, что пришел его конец. Но через пару часов, когда шторм закончился, оно все еще стояло. Оглядевшись вокруг, оно увидело на земле сломанные ветви своих соседей. Само оно потеряло много листьев и бутонов.

Наступила ночь, пошел мелкий дождик. Молодое дерево грустило, оно думало, что следующей бури ему не пережить. Ему вообще стало казаться, что жить не за чем, ведь таким красивым и сильным, как большие деревья, ему никогда не стать. Следующий день выдался солнечным и жарким. Птицы чинили гнезда, деревья пытались залечить раны смолой. Молодое дерево все грустило. Старшие хотели было отчитать его, что не удержало бутоны, да махнули на него ветвями. Близился полдень. Тут к саду подошла старушка. Видно было, что она измождена жарой и еле идет. Молодое дерево росло на самом краю сада, и, проходя мимо него, она оперлась о его ствол, да тут же и

села на землю. «Нет сил идти дальше», – сказала она. Облокотившись о ствол, она посмотрела на корявые ветки с редкой листвой и вздохнула:

– Солнце такое горячее, а у этого дерева и тени-то почти нет!

Молодое дерево так расстроилось, что не может укрыть старушку от жары, что ему захотелось плакать. Но ведь деревья не плачут. И вдруг оно почувствовало, что у самого основания одной из ветвей, которое болело еще с бури, что-то течет. Оно очень удивилось, глянуло и увидело маленькую блестящую капельку смолы. Никогда раньше такого не случалось. За первой капелькой появились и другие, а ветка перестала болеть. Старушка тоже заметила появление смолы. Она достала из сумки чашку с ложкой, собрала ей немного смолы и положила в чашку, долила воды из фляги, размешала и выпила.

– Оказывается, это непростое дерево, – сказала она, вставая. Она обошла его вокруг, потрогала ветки, осмотрела листья. – Видно, еще молодое совсем, – продолжала она, – вчерашняя буря тебя потрепала. Ну, ничего. Ты у моря растешь, здесь бури часты. Много их еще будет, но ты не бойся. У тебя смола чудесная, она все твои раны залечит.

Старушка еще раз обошла вокруг дерева, погладила его ветви и ушла.

Молодое дерево взмахнуло веткой ей вслед. Ему впервые за долгое время вдруг стало спокойно и хорошо. Оно рассматривало свою смолу, которая так чудесно переливалась на солнце, почувствовало, как корни без усилия забирают влагу из земли и она бежит по его стволу и веткам, а с ней и сила. Потом оно взглянуло на море, такое страшное вчера, а сегодня прозрачно-голубое и безмятежное.

Зашло солнце, и его последние оранжевые лучи покинули сад.

Просыпаясь следующим утром, Молодое дерево услышало, что его взрослые соседи перешептываются, называя его имя. Открыв глаза, оно взглянуло на них, потом на себя и увидело на своих ветках прекрасные белоснежные цветы. Оно так обрадовалось! Зашелестело листьями. Все вокруг стали поздравлять его с первыми цветами и говорить, какие они красивые. Это было правдой. А оттого, что ветки Молодого дерева были немного кривыми, оно выглядело еще более необыкновенным.

В то лето было еще несколько бурь. Молодое дерево, хотя и боялось каждый раз, все-таки пережило их. Листва на нем стала гуще, а в августе на нем появились его первые плоды.

## ЗАНЯТИЕ 5. «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО!»

**Цель:** ознакомление родителей воспитанников с ценностями здорового образа жизни.

**Задачи:** дать представления родителям об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья школьников; привлечь родителей к совместной физкультурно-оздоровительной работе.

**Форма проведения:** дискуссия.

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1). Актуализация темы занятия**

– **Классный руководитель:** «Добрый вечер, уважаемые родители! В современном обществе, предъявляются высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям, что связано с повышенными тратами внутренних резервов организма и снижением уровня здоровья. Поэтому забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, активные, но и здоровые. В последние годы уровень заболеваемости школьников повысился. По официальным данным Минздрава России, число здоровых подростков едва достигает 10%. Каждый четвертый подросток имеет пограничные нервно-психические отклонения. Важно сказать еще об одной серьезной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания. Среди старших школьников число курящих достигает 70%, число систематически употребляющих алкоголь – 30%, 12% школьников в возрасте до 16 лет хотя бы один раз в жизни пробовали наркотики. Это официальные сведения. Но разве подростки, употребляющие наркотики, спешат становиться на учет? Сейчас раскурить «косячок» – доблесть не большая, чем некогда затянуться сигаретой. Вслед за раскуренным «косяком» идут инъекции (морфин, кокаин, героин). Мы считаем, что наркотические сведения не скоро понадобятся нашему ребенку. Нам это не грозит. К сожалению, это не так! Подростки – уже взрослые, но еще дети. В этом состоит сложность возраста. У них еще нет достаточного жизненного опыта, но контролировать их действия и указывать, как поступить, практически не предоставляется возможным, поэтому важно привить моду на здоровье»!

## **Литература**

1. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. – М.: Вентана-Граф, 2016. – 208 с.
2. В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. – М.: Феникс, 2016. – 352 с.
3. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М.: СпецЛит, 2016. – 176 с.

4. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2016. – 256 с.

5. Родительское собрание на тему: ЗОЖ в 6 классе  
<https://kladraz.ru/metodika/roditelskoe-sobranie-na-temu-zozh-v-6-klase.html> (04.02.21)

6. Нехаева ЕА. Родительское собрание для 6 класса «Вредные привычки... Ругать или помогать?»  
<https://infourok.ru/roditelskoe-sobranie-dlya-klassa-vrednie-privichkirugatili-pomogat-2405285.html> (04.02.21)

7. Вредные привычки подростков <https://www.ufamama.ru/Posts/View/2650> (04.02.21)

8. Запраметова Н. Т. Подросток и привычки  
[https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/podrostok\\_i\\_privychki](https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/podrostok_i_privychki) (04.02.21)

## 2). Практическая часть

Выступление классного руководителя «Здоровым быть модно!»

– **Классный руководитель:** «Уважаемые родители, мы живём в XXI веке, мы уже почувствовали какая нагрузка ложится на каждого человека, мы постоянно вынуждены приспособливаться к изменяющимся условиям, мы постоянно что-то не успеваем. То же самое происходит с образованием. С такими интеллектуальными нагрузками, которые предлагает сегодня современное образование, может справиться только абсолютно здоровый ученик. Учитывая основную цель политики государства в области физической культуры и спорта – формирование здорового поколения, задача сохранения и укрепления здоровья в условиях массовой общеобразовательной школы является первостепенной. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье. Как предотвратить появление вредных привычек у подростков?

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Важно, чтобы сын или дочь умели что-то делать, что ставило бы их выше других в своей среде: достижения в спорте, художественный вкус, способность зарабатывать на своих способностях деньги и помогать семье – это приносит уважение в компании; формируйте самоуверенность в ребенке; показывайте на своем примере, что Вы ведете здоровый образ жизни. Иначе, никакие старания не помогут; чтобы подросток не увлекся курением и алкоголизмом, у него не должно быть на это времени; разделяйте его интересы и будьте своему ребенку другом».

– **Классный руководитель:** «Что делать, если Вы заметили, что у ребенка появились какие-либо вредные наклонности?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Не кричите. Разберитесь в проблемах и решите их вместе. Как правило, это следствие ссор с одноклассниками, трудностей в учебе, неразделенной любви, нехватки родительского внимания. Расскажите подростку об истинном вреде, который оказывают на организм курение, алкоголь и наркотики. Без нотаций – только доверительная беседа. Откажитесь сами от пагубных привычек. Ребенок должен чувствовать поддержку и понимание со стороны близких, что бы ни происходило. Не налагайте строжайший запрет на алкоголь. Пусть, если уж так хочется, попробует его в кругу семьи, а не «за углом». Помогите подростку найти выход из затруднительных ситуаций. Поощряйте успехи в полезных увлечениях».

– **Классный руководитель:** «Необходимо привить моду на здоровье. Здоровье имеет 3 составляющие: физическую, социальную и психическую. Разберем именно психическую составляющую здоровья. Как перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания; начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин); бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства; оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием; не становитесь рабами телевидения, найдите время для общения с природой; имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки».

– **Классный руководитель:** «Желаете видеть своего ребенка трудолюбивым? Что для этого необходимо?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах; не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого; не выносите сор из избы; не делите труд в семье на мужской и женский».

– **Классный руководитель:** «Желаете ли вы видеть своих детей способными создать крепкую семью? Что для этого нужно?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи; уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им; с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины – матери, мужчины – отца».

– **Классный руководитель:** «Что нужно сделать что бы Ваши дети не стали беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим?»

– **Ответы родителей.**



– **Классный руководитель:** «Не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критиканством по адресу своих родственников, знакомых, учителей; к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему».

– **Классный руководитель:** «А сейчас разработаем вместе гигиенические рекомендации по поддержанию физического и психического здоровья шестиклассников».

– **Классный руководитель:** «Каким должно быть рабочее место школьника?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Комната должна быть светлой, а мебель – соответствовать росту ребёнка. Поэтому лучше, если она будет регулируемой по возрасту. Стул должен быть таким, чтобы в положении сидя у ребёнка ноги в коленном и тазобедренном суставах были согнуты под углом 90°. Спинка стула – на уровне лопаток. Верхняя поверхность стола – на уровне локтя и под наклоном в 15-20°. Хорошо, если учебники будут, как и монитор компьютера, на уровне глаз или немного ниже».

– **Классный руководитель:** «Что лучше – рюкзак или портфель?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «До 14 лет, пока не сформировалась осанка, лучше ранец или рюкзак с жёсткой спинкой и широкими ремнями. Его вес не более 1/10 веса ребёнка. Обязательны светоотражающие элементы. Руки лучше держать свободными – это важно для формирования осанки и профилактики травм. Сменную обувь и всё остальное лучше положить в рюкзак».

– **Классный руководитель:** «Можно носить кроссовки?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Кроссовки и кеды – не повседневная обувь, они для занятий спортом. В обычных условиях они очень мягкие и хуже фиксируют стопу. Это очень важно: у детской обуви должен быть жёсткий задник, чтобы не подвернуть ногу. По этой же причине девочкам рекомендуются лодочки только на праздники, в обуви на каждый день фиксация должна быть выше по всей стопе. Небольшой каблук высотой 1-2 см – это физиологично. Оптимальной считается высота каблука, составляющая 1/18 от длины стопы».

– **Классный руководитель:** «Делать ли прививки?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Советую родителям взвесить, что страшнее: осложнения от прививок или тяжёлое течение инфекции и её осложнения».

– **Классный руководитель:** «Сколько школьник должен спать, нужен ли дневной сон?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Спать надо не меньше 8-9 часов. И важно время начала сна: поспать с 12 ночи до 9 часов или с 22 до 7 утра – это разные вещи. Спать нужно ложиться не поздно и в одно и то же время. Дневной сон не помешает, но необязателен. И долгим он быть не должен».

– **Классный руководитель:** «Нужно ли обследовать ребёнка у врача, если отдавать его в спортивную секцию?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Обязательно, и лучше провести углублённое обследование, особенно если есть планы на большой спорт. Ребёнка надо обследовать, особенно сердечно-сосудистую систему».

– **Классный руководитель:** «О переходном возрасте: что в это время норма, а что нет?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Это период гормональной перестройки и перестройки сознания. И в этот период часто повышается артериальное давление, возникают проблемы с нервной системой (быстрая утомляемость, головная боль и т. д.), бывают преходящие нарушения в работе пищеварительной и других систем организма. Многие болезни взрослых берут своё начало в детстве. Но определить, норма это или болезнь, может только врач. Нужно посмотреть ребёнка в динамике, сделать ЭКГ, оценить состояние других органов. В том числе очень важно оценить репродуктивное здоровье».

– **Классный руководитель:** «Что делать, если у ребёнка серьёзная хроническая болезнь?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Не нужно замыкаться в таких случаях и уходить в болезнь. Для таких детей и их родителей проводятся специальные встречи, где мы учим их, как бороться со стрессом, как интегрироваться в общество, что делать, чтобы болезнь не прогрессировала. После таких занятий результаты лечения и прогноз лучше, и психологически дети чувствуют себя более комфортно».

Далее учитель предлагает родителям поделиться на 4 группы и взять лист с вопросами для обсуждения в группе. Две группы – 1 и 2 – отвечают на вопросы с позиции родителей подростков, а 3 и 4 группы – с позиции подростков. Время работы 5-10 минут.

*Вопросы для обсуждения (1 группы):*

- 1) Почему у подростков появляются вредные привычки?
- 2) Основной способ справиться с вредными привычками ребенка – ругать его.

*Вопросы для обсуждения (2 группы):*

- 1) Почему у подростков появляются вредные привычки?

2) Основной способ справиться с вредными привычками ребенка – помочь ему.

*Вопросы для обсуждения (3 группы):*

1) Каковы причины моих (как подростка) вредных привычек?

2) Мои родители меня ругают за вредные привычки. Что я чувствую?

*Вопросы для обсуждения (4 группы):*

1) Каковы причины моих (как подростка) вредных привычек?

2) Мои родители помогают мне справиться с вредными привычками. Что я чувствую?

*Ход работы в группах.* Родители совместно в группе обсуждают и записывают ответы на вопросы, исходя из роли родителя или подростка и поставленной задачи. Каждая группа высказывается по своему заданию, другие присоединяются и добавляют новые идеи. Классный руководитель обобщает высказывания родителей и дополняет информационное поле новыми рекомендациями.

– **Классный руководитель:** «Сейчас я также раздам Вам буклеты с анкетами и рекомендациями, которые помогут Вам в формировании ЗОЖ у себя и у Ваших детей.

### 3). Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** «Уважаемые родители, наша встреча подошла к завершению. Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку, совместное проведение досуга. Появление вредных привычек у наших детей – это сигнал SOS, крик о помощи, о внимании и уважении к своему внутреннему миру. При этом ему необходима наша помощь».

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ ПО ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Классный руководитель предлагает всем высказываться, поддерживает активность, дополняет высказанное мнение, подводит итоги дискуссии. Дидактический материал: анкеты.

Такая форма проведения собрания позволяет повысить его эффективность за счет:

- создания ситуации открытого общения между педагогом и родителями, что, в свою очередь, приводит к снижению напряженности родителей и педагога;
- вовлечения родителей в активное обсуждение затрагиваемых вопросов;
- предоставления возможности родителям поделиться собственным опытом.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

**Анкета № 1 для родителей «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка»** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/12/13/anketa-dlya-roditeley-zdorovyy-obraz-zhizni>

#### Приложение 2

**Анкета № 2 для родителей «Здоровый образ жизни»** <https://infourok.ru/anketa-zozh-dlya-roditeley-shkolnikov-3019597.html>

### ЗАНЯТИЕ 6. «ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ»

**Цель:** выявить представление родителей о цифровой гигиене и безопасности в сети.

**Задачи:** рассказать родителям о цифровой безопасности, способах ее достижения; дать рекомендации родителям о правилах безопасного поведения детей в цифровой среде.

**Форма проведения:** Информационно-интерактивная беседа.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

##### 1.1. Вступительное слово учителя.

Добрый вечер, уважаемые родители!

Существенную часть своей жизни современные дети и подростки проводят в интернете, а значит без базовых знаний в области кибербезопасности им, как и взрослым, не обойтись. Чем раньше начать прививать навыки безопасного взаимодействия с виртуальной средой, тем прочнее они усвоятся. Наше сегодняшнее занятие посвящено вопросу безопасности наших детей в Интернете.

## 2. Выступление учителя на тему «Цифровая безопасность».

Кибербезопасность, также известная как цифровая безопасность, – это практика защиты цифровых сведений, устройств и ресурсов. Это включает личные данные, учетные записи, файлы, фотографии и даже деньги.

Три основные элементы кибербезопасности:

1. **Конфиденциальность.** Хранение ваших секретов и обеспечение доступа к вашим файлам и учетным записям только авторизованными пользователями.

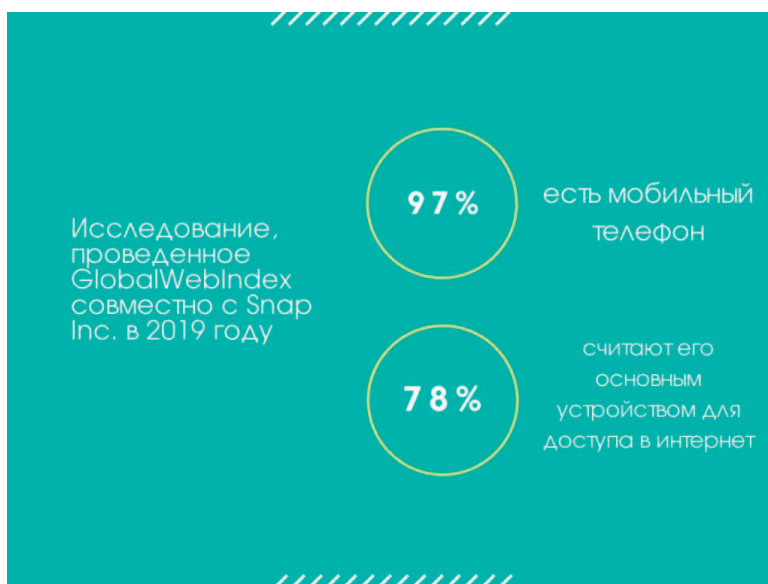
2. **Целостность данных.** Убедитесь, что ваши данные являются целостными, что никто не добавлял, не изменял или не удалял что-либо без вашего разрешения. Например, это может быть вредоносное изменение числа в электронных таблицах.

3. **Доступ.** Обеспечение получения доступа к вашим данным и системам при необходимости. Примером проблемы с доступом может служить атака типа «отказ в обслуживании», когда злоумышленники наполняли систему сетевым трафиком, чтобы сделать доступ к ней практически невозможным; или программа-шантажист, которая шифрует вашу систему и предотвращает ее использование.

Многие представители поколения Z (люди, родившиеся между 1997 и 2015 годами) не выпускают смартфоны из рук. Гаджеты для них подобны новому органу чувств, объединяющему с глобальной сетью. Они выросли вместе с интернетом, это естественная и неотъемлемая часть их жизни. У поколения Z в интернете создается свой образ, новое «я», там же происходит постижение и проверка окружающего мира. В ближайшие десятилетия поколение Z унаследует планету, оно будет стоять у руля компаний, организаций, государств. Оно будет жить в мире, где без навыков информационной безопасности уже не обойтись. Чтобы эти навыки сформировались, потребуется немало времени, именно поэтому работу стоит начать сегодня.

Что же делать родителям и учителям? Запрещать, проверять или пустить все на самотек? В первую очередь надо осознать, что полностью контролировать поведение ребенка или подростка в интернете невозможно. Так же, как раньше было невозможно полностью контролировать, что ребенок делает во дворе после уроков.

Эксперты Центра цифровой экспертизы Роскачества рекомендуют начать с ограничения круга лиц, которые имеют доступ к вашим личным данным. Сам факт публикации вами имени вашего ребенка, его пола, родного города и дня рождения дает хакерам возможности для взлома (при создании паролей неопытные пользователи обычно используют эти данные, поэтому их так легко взломать). И уж тем более, стоит дважды подумать, прежде чем публиковать личные фотографии, по которым можно определить местоположение. Это фото перед домом или школой ребенка.



Результаты исследования поколения Z в 2019 г.

Все, что публикуют люди, становится частью их так называемой **цифровой ДНК** – набору информации, который дает возможность составить полный и детальный портрет человека по страницам в соцсетях и других источниках в интернете. Информация, которую вы опубликовали однажды, навсегда останется в сети, как бы вы ни пытались потом ее уничтожить. Посты, опубликованные в детстве, будут следовать за вашим ребенком, даже когда он вырастет и соберется поступать в вуз или устраиваться на работу.

Цифровая безопасность детей также, как и физическая, начинается со взрослых, которые должны служить примером во всем, в том числе, и в цифровом поведении.

## 2). Практическая часть

### 3. Вопросы для обсуждения:

В каком возрасте ребенку безопасно регистрироваться в соцсетях?

Для чего нужен родительский контроль? Используйте ли вы функцию родительского контроля?

**Примечание:** ссылки на установку родительского контроля для iOS и Android в приложениях.

**Ситуационная задача:** Мальчик Миша, в возрасте 12 лет, имеет смартфон. Интернет использует для просматривания информации в браузере Google и посещения игровых сайтов, в частности, популярного у детей Brawl Stars. В один прекрасный день мама обнаруживает, что ребенок все чаще просит по-

ложить ему на телефон деньги, которые заканчиваются подозрительно быстро. После недолгой беседы с сыном выяснилось, что в ходе посещения сайтов Миша вводил номер своего мобильного, получал сообщения, и отправлял в ответ коды, таким образом подписавшись на многие платные подписки.

Вопрос: почему это произошло, и как можно было избежать данной ситуации?

#### **4. Цифровая гигиена.**

В цифровом пространстве есть свои правила гигиены. Вот 10 базовых приемов информационной безопасности, о которых нужно знать и говорить детям и подросткам:

- Не давайте свой телефон незнакомым людям, которым якобы нужно срочно позвонить. Вы же не хотите, чтобы в руки незнакомцев попал разблокированный телефон?

- Используйте длинные и надежные пароли, а также биометрию и двухфакторную аутентификацию, особенно для платежей и денежных переводов. Использование удобных коротких паролей может плохо кончиться.

- Меньше рассказывайте о себе в интернете. Думайте, кому и что вы говорите. Злоумышленники могут использовать раскрытые вашими же руками личные данные, чтобы атаковать вас.

- Не принимайте запросы на дружбу от незнакомых людей в социальных сетях. Как минимум, это может закончиться валом рекламного спама. Про более скверные сценарии пишут в таблоидах каждый день.

- Следите за тем, какие приложения получают на ваших устройствах доступ и к чему. Новой игре совершенно не обязательно знать, где вы сейчас находитесь или иметь доступ к камере или микрофону.

- Обновляйте программы и операционные системы на всех устройствах (не только мобильных). Разработчики не зря едят свой хлеб и в новых версиях добавляют не только красивые кнопки, но и закрывают уязвимости.

- С осторожностью открывайте электронные письма. Открывать письма с неизвестных адресов – все равно, что есть еду, которую нашел на улице. Эффект может быть схожим – заражение.

- Аккуратнее относитесь к использованию публичных сетей Wi-Fi при обращении к своему мобильному банку. В сети гостиниц и других мест отдыха часто внедряются любители легкой наживы.

- Не скачивайте «поломанное» программное обеспечение с неизвестных сайтов. Заражение фактически обеспечено. Для этого и размещают такое ПО, наспигованное ловушками, а вовсе не для удобства наивных пользователей.

- Контролируйте, что ваш ребенок покупает в интернете – все средства для этого встроены в современные операционные системы. Вы должны давать ребенку разрешение на покупку в сети в каждом случае. Наконец, заведите для



этих целей отдельную дебетовую карту и пополняйте ее на ту сумму, которую не боитесь потерять.

### **5. Рекомендации по цифровой безопасности.**

Чтобы путешествие по кибермиру было безопасным для ваших детей, Роскачество опубликовало список рекомендаций, составленных совместно с Group-IB – ведущими экспертами по кибербезопасности:

**НЕ СООБЩАЙ** никому в сети, где ты живёшь, не хвались дорогими покупками и не рассказывай, что вся семья уезжает в отпуск – эта информация может заинтересовать потенциального вора. Возьми за правило публиковать как можно меньше личной информации и фотографий. Помни – все, что попало в интернет, осталось там навсегда и доступно всем. Фото из отпуска лучше опубликовать уже по приезде.

**НЕ СООБЩАЙ** никому в сети свой домашний адрес, свой номер телефона или номера телефона родителей. Тем более, не указывай номер в профиле – эта информация также относится к категории персональной информации.

**НЕ ДОВЕРЯЙ** новым виртуальным друзьям. Лицо на аватарке, имя и возраст твоего виртуального друга могут быть вымышленными, а за дружелюбным собеседником может скрываться совершенно другая личность. Не приглашай «виртуальных друзей» к себе домой, не встречайся с незнакомцами из сети, не предупредив своих родителей.

**НЕ ОТПРАВЛЯЙ** SMS на незнакомые номера, а также не переводи деньги в ответ на просьбу из SMS или мессенджеров.

**НЕ ПЕРЕХОДИ** по незнакомым и подозрительным ссылкам, а в настройках электронной почты поставь защиту от спама. Не открывай подозрительные ссылки и письма, даже если кажется, что они пришли от коллег и друзей!

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙ** один и тот же пароль на разных сайтах и сервисах. Используй сложные пароли и регулярно меняй их.

**НЕ СОЗДАВАЙ** конфликтов и не поддавайся на провокации, в интернет-переписке, никого не оскорбляй. Помни, что любое твое сообщение может оказаться у кого угодно – не забывай, что его легко могут переслать другому лицу.

**НЕ ОСТАВЛЯЙ** свой номер телефона и не отправляй сообщения на короткий номер, чтобы бесплатно посмотреть фильм или послушать музыку.

Всегда **ВЫХОДИ** из своего аккаунта соцсети, если входил в неё с чужого компьютера или гаджета. Не сохраняй свой пароль в чужом браузере.

**ПОМНИ**, что фишинговые сайты-клоны как две капли воды похожи на оригинальные ресурсы. Ссылки на поддельные сайты могут распространяться в фальшивых e-mail рассылках от имени компаний или через контекстную рекламу в поисковых сетях. Тебе могут обещать подарки, бонусы, если перейдешь по ссылке и введешь данные своей банковской карты. Не делай этого!

**Примечание:** графическая памятка с рекомендациями в приложениях.

### **3). Подведение итогов.**

Уважаемые родители, помните, что дети и подростки в целом разбираются в использовании компьютеров и мобильных устройств лучше вас. Но они не имеют вашего жизненного опыта и более доверчивы. Как поговаривала Фрекен Бок, «мой руки и учи уроки». А современным родителям стоит регулярно напоминать своим чадам: «Используй длинные пароли и не скачивай на свой телефон что попало».

Нельзя предусмотреть все. Но можно научить ребенка базовым и принципиальным вещам. А в остальном он разберется самостоятельно. Но прежде всего, конечно, сработают ваш личный пример и доверительные отношения.

## **Литература**

1. Портал «Цифровое образование». – Режим доступа: <http://digital-edu.ru/>
2. Солдатов Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Цифровая грамотность и безопасность в Интернете. Методическое пособие для специалистов основного общего образования. – М.: Google, 2013. – 311 с.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Цель использования методы беседы – организация диалога между его участниками. Беседа – это форма организации педагогического процесса, общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмена мыслями и чувствами. Беседа способствует выяснению отношений, точек зрения, позиций участников. Педагогу необходимо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

### **Приложение 1**

#### **Руководство по установлению родительского контроля для iOS**

Эксперты Роскачества высоко оценили простоту использования данного сервиса. Чтобы его активировать, необходимо на устройстве ребенка зайти в «Настройки», затем выбрать «Основные» и открыть «Ограничения». По умолчанию они отключены. Необходимо нажать на кнопку «Включить ограничения» и придумать четырехзначный пароль, который понадобится для управления и снятия ограничений.

В первом блоке вы можете запретить ребенку пользоваться различными сервисами и приложениями Apple (по умолчанию их использование разрешено). Среди них – браузер Safari. Если перевести переключатель в режим «ВЫКЛ.», то иконка браузера будет скрыта с устройства, и ребенок не сможет им воспользоваться.

Имеется возможность скрыть с устройства приложения «Камера», «FaceTime» (для осуществления звонков через интернет) и отключить голосовой ассистент Siri.

С помощью соответствующих переключателей можно заблокировать доступ к iTunes Store (позволяет приобретать музыку и фильмы) и iBooks Store (позволяет приобретать и скачивать книги), к профилям и публикациям музыкальных исполнителей в приложении «Музыка», установке и удалению программ из App Store, а также встроенным покупкам. При этом вы можете, например, разрешить скачивать программы, но отключить встроенные покупки – в этом случае ребенок не сможет потратить сколько-нибудь денег на внутриигровые покупки.

Если вы не хотите быть столь радикальными, Apple предусматривает возможность не запрещать использование приложений целиком, а ограничить потребляемый через них контент. Так, по умолчанию ребенок не сможет купить или скачать контент – например, песни с ненормативным содержанием (если это, конечно, указано в метаданных песни). Отдельно вы можете запретить распознавание голосовым ассистентом Siri ненормативной лексики, настроить возрастной рейтинг просматриваемых фильмов, телешоу, книг и программ, приобретаемых и скачиваемых через сервисы Apple. При этом на фильмы, просматриваемые через браузер, эти ограничения распространяться не будут.

Помимо всего прочего, родительский контроль на iOS позволяет настроить параметры конфиденциальности, а именно запретить всем или определенным приложениям доступ к службам геолокации, микрофону, календарю, напоминаниям, фото и т. п.

В меню ограничений можно запретить передачу данных по сотовой сети (в этом случае доступ к интернету будет возможен только при подключении к сети Wi-Fi), настроить ограничение громкости для безопасного прослушивания музыки и запретить онлайн-игры с другими игроками Game Center.

Однако родительский контроль Apple не позволяет устанавливать ограничения по времени использования устройства и приложений, блокировать устройство в определенный временной период (например, ночью) или удаленно.

## Руководство по установлению родительского контроля для Android

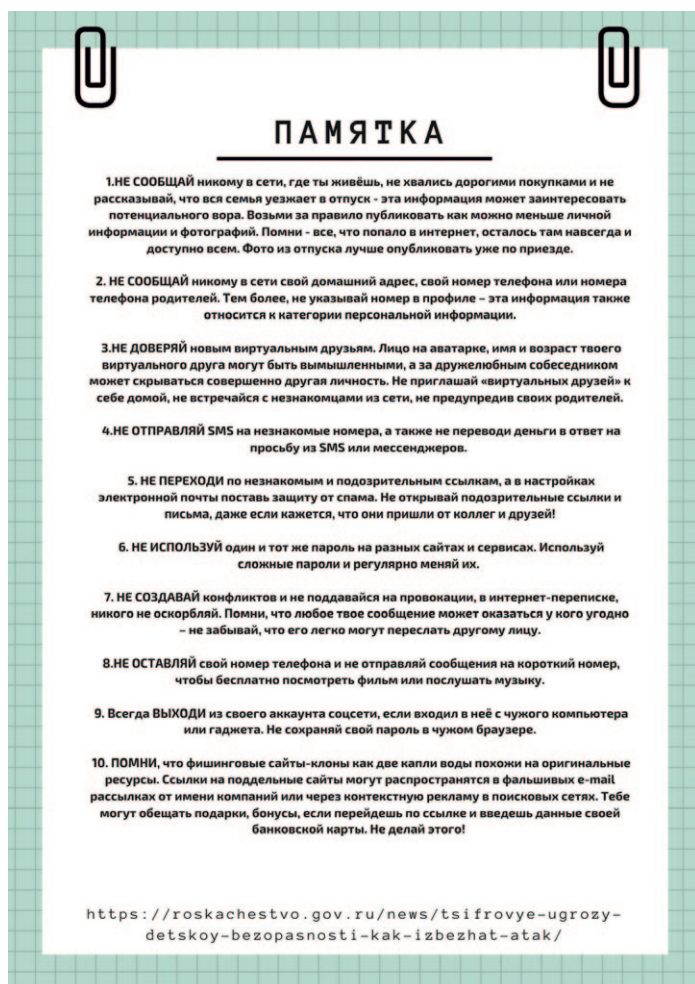
Родительский контроль активируется следующим образом: необходимо зайти в приложение «Play Маркет» / «Настройки» / «Родительский контроль», включить его и придумать пароль.

Помимо родительского контроля, в Android также существует функция отслеживания местоположения устройства, оно активировано по умолчанию.

Вам лишь необходимо зайти под учетной записью ребенка на сайт [android.com/find](http://android.com/find) и посмотреть историю перемещений.

## Приложение 2

### Рекомендации по цифровой безопасности в виде памятки:



## ЗАНЯТИЕ 7. «СОЗДАЕМ МАСТЕРСКУЮ ДОМА»

**Цель:** повышение уровня мотивации родителей к совместной творческой деятельности с детьми.

**Задачи:** показать родителям важность совместной творческой деятельности с детьми; познакомить родителей с базовыми формами творческой деятельности; повысить уровень педагогической компетенции родителей.

**Подготовительная работа:** изготовление приглашений в форме оригами, оформление объявления о собрании, анкетирование родителей (см. приложение 1), подготовка презентации.

**Оборудование:** в классе создано 4-5 творческих стола (дизайнерский, артистический, экономический, столярная мастерская, и т.д.).

**Форма занятия:** творческая мастерская.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1). Актуализация темы.

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады видеть Вас сегодня в нашей педагогической мастерской. Современная жизнь очень насыщена. Статистика показывает, что время, которое родители каждый день проводят с детьми, исчисляется минутами. Обычно это ограничивается встречей после работы и утренним сбором в школу и на работу. Запомните, всестороннее развитие ребенка невозможно без родительского повседневного участия. Вы – пример для ребенка, вы – модель его будущего поведения, вы – образец для подражания. Если у вас сейчас нет времени на общение с ребенком и его развитие, то вскоре у него точно так же не будет времени на вас и общение с вами. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок развивался и добился в жизни всевозможных высот, вы сами должны быть для него примером. Не игнорируйте детей, если они просят вас почитать, то то поделаться с ними.

Семья представляет собой специфическую систему социального функционирования человека. Функции семьи подразумевают под собой способы проявления активности, определённые действия по реализации потребностей семьи. Для современной семьи первостепенное значение имеет ее «внутреннее содержание», включающее эмоциональные отношения между членами семьи и семейное общение, досуг. Досуг – свободное время от основной деятельности, которым человек распоряжается по собственному усмотрению. Неумение содержательно и с пользой для себя и окружающих организовать досуг – показатель низкой культуры человека. С другой стороны, интересный досуг – средство всестороннего развития личности человека.

На основе анализа педагогической литературы можно выделить следующие основные характеристики досуга детей: досуг имеет ярко выраженные

физиологический, психологический и социальный аспекты; досуг основан на добровольности при выборе рода занятий и степени активности; досуг предполагает не регламентированную, а свободную творческую деятельность. Досуг формирует и развивает личность; способствует самовыражению, самоутверждению и саморазвитию личности через свободно выбранные действия; формирует потребность детей в свободе и независимости. Досуг способствует раскрытию природных талантов и приобретению полезных для жизни умений и навыков; стимулирует творческую инициативу детей; способствует формированию ценностных ориентаций; досуг детерминирован внутренне и внешне; выступает как своеобразная «зона ограниченного вмешательства взрослых». Досуг способствует объективной самооценке детей; формирует позитивную «Я-концепцию»; способствует самовоспитанию личности; формирует социально значимые потребности личности и нормы поведения в обществе; досуг обеспечивает удовлетворение, веселое настроение и персональное удовольствие. Сущностью детского досуга является творческое поведение (взаимодействие с окружающей средой) детей в свободной для выбора рода занятий и степени активности пространственно-временной среде, детерминированный внутренне (потребностями, мотивами, установками, выбором форм и способов поведения) и внешне (факторами, порождающими поведение). Всего ученые насчитывают около 300 форм проведения семейного досуга. Сегодня мы поговорим о досуге, связанным с трудом и совместной деятельностью, с тем, что интересно Вам и Вашим детям.

Просто начните это делать сами, и вы увидите, как ребенок сам начнет подражать вам, делая то же самое. Лучше всего, когда данная деятельность связана с творчеством или своими интересами. Сегодня с ребятами и нашими родителями мы решили показать Вам 4 семейных мастерских (количество может отличаться в зависимости от интересов классов и возможностей). Выбирайте себе первую мастерскую и знакомьтесь с творчеством семьи. У каждой мастерской Вы можете находиться 10 минут, пока звучит музыка. А затем вы переходите на другой стол. А в конце, поделитесь информацией, что для каждого было полезно.

## **2). Практическая часть**

*Практика проведения семейных мастерских для родителей и детей – это хорошее начало формирования культуры ценностного воспитания. Каждый из участников сможет взглянуть по-новому на свои семейные отношения и, возможно, потом тиражировать приобретенный опыт в своем регионе. Иногда родители просто не знают, как разнообразить детский досуг дома, чтобы это было полезно. У нас сегодня работают следующие мастерские:*



**Мастерская 1. «Старым вещам – новая жизнь».** Мы хотели бы познакомиться, как можно из старых вещей сделать новые. (мастерская может быть посвящена как сделать из старых джинсов – новые «косметички» (материал – 1. Деканова Ю. Что можно сделать из старых джинсов – 19 отличных идей: [https://burdastyle.ru/master-klassy/aksessuary/chto-sdelat-iz-starykh-dzhinsov-18-otlichnykh-idey\\_13241/](https://burdastyle.ru/master-klassy/aksessuary/chto-sdelat-iz-starykh-dzhinsov-18-otlichnykh-idey_13241/) (Дата обращения 2.07.2021). 2. Семейная мастерская – креативная помощь»

**Мастерская 2. (Дизайн-студия).** Мастерская посвящена дизайну интерьера, сада, дома и т.д. Это может быть мастерская наклейки для подростка, интерьерной игрушки, или знакомство подбором цвета при ремонте (идеи можно посмотреть – Семейная мастерская «Совушка» [https://vk.com/sovushka\\_51](https://vk.com/sovushka_51), Мастерская «Диковинка» – <https://vk.com/dikovinkasamara> )

**Мастерская 3. Творческая арт-студия.** Рассказать и показать совместное творчество родителей и детей в любой сфере творчества ( декламация, театр, музыка и т.д. Опыт представлен – Кудряшова, Н. А. Семейная творческая мастерская как средство взаимодействия ДООУ и семьи / Н.А. Кудряшова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 47.1 (181.1). – С. 101-104. – URL: <https://moluch.ru/archive/181/46611/> (дата обращения: 05.07.2021).

**Мастерская 4.Столярная мастерская (для пап и мальчиков, а может и для остальных)** Мастерская, где обучают работе по дереву, росписи и играем. Здесь дарят радость ручного труда! (идеи можно посмотреть – Например – Семейная мастерская «Столярка и мастера» <https://vk.com/ctoliarvk>

### 3). Рефлексия

Рефлексивный ринг «Сегодня я узнал...». Родители по очереди делятся впечатлениями от того, что нового и интересного они узнали на собрании.

Надеемся у нас не раз еще будут разные мастерские, а кто то создаст свою мастерскую и дома. Всем Удачи!

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Собрание в форме мастерской лучше проводить совместно родителей и детей. Мастерская – одна из форм образовательной деятельности, позволяющая проявить свою инициативу, так как предоставляется возможность для удовлетворения своих желаний и потребностей в творчестве. Именно в творчестве, в совместных делах происходит сближение родителей и детей, установление отношений. Перед занятием заранее необходимо провести анкетирования родителей, выяснить интересы детей, сопоставить их, подготовить «показательные мастерские», которые можно провести из интересов класса. Мастерских может быть 3-6 (не более в период одного занятия), темы мастер-



ских могут быть очень разные. Важно, чтобы были учтены интересы и возможности разных категорий класс, как родителей, так и детей, подготовить раздаточный материал. Если родители заинтересуются мастерскими, хорошо бы организовать клуб творческих мастерских силами детей и родителей. Это еще лучше сблизит коллектив родителей и детей.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

#### Анкета для родителей «Сколько времени мы уделяем своим детям?»

1. Как вы проводите семейные выходные?
2. Планируете ли вы детский досуг?
3. Что вы делаете с ребёнком дома по вечерам?
4. Какие интересы у Вас
5. Какие интересы у ваших детей?
6. Что Вы делаете вместе?
7. Что, по-Вашему мнению, нужно для того, чтобы проводить больше времени с ребёнком?

#### ЗАНЯТИЕ 8. «УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ! ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШЕСТИКЛАССНИКОВ»

**Цель:** определение методов предупреждения девиантного поведения подростков.

**Задачи:**

1. Определить особенности подросткового возраста.
2. Дать характеристику девиантного поведения.
3. Осуществить диагностику детско-родительских отношений и склонности к девиантному поведению.
4. Предложить родителям рекомендации по профилактике отклоняющегося поведения подростков.

**Форма проведения:** лекция-беседа.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1. Актуализация темы занятия

**Проблема:** осознание подростком качеств своей личности, чётко выраженное стремление к самоутверждению, стремление определить своё место в жизни и среде окружающих людей нередко сопровождается девиантным поведением.

**Подростковый возраст** знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребёнка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребёнка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье. Вот почему так велика роль семейного окружения в обеспечении условий, не затрудняющих, а, напротив, способствующих здоровому развитию личности подростка.

Подростковый период развития охватывает возраст с 11 до 15 лет, совпадая с обучением в средних классах школы, и характеризуется началом перестройки организма ребенка: ускоренным физическим развитием и половым созреванием.

Нарушение слаженности в деятельности организма и неотрегулированная новая система его функционирования являются основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, резких колебаний настроения.

В подростковом возрасте изменяются условия жизни и деятельности подростка, что приводит к перестройке психики, появлению новых форм взаимодействия между сверстниками. У подростка меняется общественный статус, положение в коллективе, ему начинают предъявляться более серьезные требования со стороны взрослых.

Подросток начинает чувствовать себя взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения полноценной зрелости, зато есть огромная потребность в признании его зрелости окружающими.

Происходит психологическое отдаление подростка от семьи и школы, их значение в становлении личности подростка снижается, влияние сверстников усиливается. Зачастую он стоит перед выбором между официальным коллективом и неформальной группой общения. Предпочтение подросток отдаст той среде и группе, в которой он чувствует себя комфортно, где относятся к нему с уважением. Это может быть и спортивная секция, и кружок, но может быть и подвал дома, где собираются подростки, общаются, курят, выпивают.

В подростковом возрасте самооценка неустойчива, то и дело колеблется от предельно высокого уровня до крайне низкого; подросток склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством – третьего для него не существует, подросток должен быть в своих глазах очень умным, очень красивым, очень смелым, очень способным... а если он вынужден признать, что хоть что-нибудь у него не так, не на высшем уровне, то мнение о себе падает сразу и по всем пунктам.

**Нормальное поведение** подростка полагает взаимодействие его с микросоциумом, адекватное потребностям и возможностям его развития и социализации. Если окружение ребенка способно своевременно и адекватно реагировать на те или иные особенности подростка, то его поведение будет нормальным.

Подростков, чье поведение отклоняется от принятых в обществе правил, норм поведения, называют трудными, трудновоспитуемыми, с девиантным, отклоняющимся, асоциальным поведением.

Девиантное поведение – это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы (психическое здоровье, права, культура, мораль).

Девиантное поведение определяется биологическими и социальными факторами.

Влияние биологических факторов спорно, не потому что нет такого влияния, а потому что существующие исследования не дают достаточно доказательств для четко очерченной зависимости между асоциальным поведением и конституционно-биологической обусловленностью человека. Вместе с тем есть основания искать связь между асоциальными проявлениями в поведении личности и некоторыми характеристиками ее темперамента.

Социальные факторы асоциального поведения многочисленны, имеют разную степень воздействия и специфически группируются в каждом конкретном случае. Исследования показывают, что причины отклонения кроются чаще всего в семье, школе, группах непосредственного окружения.

## 2). Практическая часть

**Анкета для родителей** «Отклоняющееся поведение подростка».

Родители самостоятельно анализируют результаты анкеты (если по четырем или более пунктам есть положительные ответы, можно говорить о склонности подростка к отклоняющемуся поведению). **Характеристика семей, вызывающих асоциальное поведение:**

– семьи, члены которых имеют **психические или другие тяжелые заболевания**; пристрастие к наркомании, алкоголю или асоциальное поведение;

– семьи, в которых во взаимоотношениях между родителями **непонимание, дефицит любви**, враждебность, доминирующее влияние одного из родителей, проявление насилия;

– семьи, в которых **отец является авторитетом** и в то же время **не интересуется личностным развитием ребенка**, а мать отвечает за воспитание ребенка;

– семьи с **дефицитом заботы и любви** у одного или двух родителей к ребенку; штрафным воздействием; ограничивающим характером; **авторитар-**

**ным воспитательным воздействием** направлено на формирование строгого послушания и дисциплины у ребенка; **либеральным** воспитательным воздействием, затрудняющим формирование системы ценностей и норм у ребенка; **чрезмерной опекой** над ребенком; воспитание ребенка в духе неуважения к общественным нормам и формам социального контроля.

**Авторитетный стиль.** Вы осознаёте свою важную роль в становлении личности ребёнка, но и за ним самим признаёте право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересмотреть свои позиции.

**Авторитарный стиль.** Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребёнок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Не удивительно, что ребёнку порой неуютно под вашим контролем.

**Либеральный стиль.** Вы высоко цените своего ребёнка, считаете прощательным его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, вы не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребёнку такая свобода?

**Индифферентный стиль.** Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребёнку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

**Анализ родителями анкет своих детей.**

**Как правильно общаться с подростком?**

Каждый родитель в праве сам выбирать стиль общения со своим ребенком. Так, одна категория родителей не принуждает ребенка к каким-либо действиям во время разговора, а другая – уверена, что добиться результата от общения можно исключительно путем применения разного рода требований к ребенку. В первом варианте между родителями и детьми складываются дружеские взаимоотношения, так как **общение родителей** со своими детьми основывается на советах, просьбах, шутках. А во втором случае формируется приказной характер общения, выражающийся в строгом тоне, излишней резкости и грубости, непрекращающихся требованиях и постоянном запугивании. Стиль **общения родителей** со своими детьми оказывает непосредственное влияние на формирование нравственного воспитания ребенка.

Общение, которое формируется на основе взаимоуважения, доверия позволяет развивать у детей чувство максимальной самостоятельности, чувство собственного достоинства и доброжелательность к окружающим людям. Приказной стиль развивает у детей привычку подчиняться окружающим, не проявлять собственную инициативу, наблюдается скрытность, а порой и жестокость.

Отрицательные эффекты от воспитания в пределах семьи могут быть не только результатом сложных отношений между членами семьи, но и при неравномерном разрастании доброжелательных эмоциональных контактов. Необходимо найти «золотую середину» при **общении родителей** с детьми, не стоит одаривать своих детей родительской любовью в неограниченном количестве, так как это может привести к эгоизму со стороны детей. В то же время не стоит быть слишком грубыми по отношению к ним. Функция общения заключается в том, что общающиеся стороны могут получать и давать оценки другой стороне. На основе полученных оценок человек способен в наилучшей степени познавать себя и формировать личную самооценку. Следует помнить, что оценки предъявляемые родителями, учителями, воспитателями очень сильно влияют на самооценку личности ребенка. В первую очередь на формирование отношения к себе играет общение ребенка со своими родителями. Очень важно обеспечить такое **общение родителей** с детьми, которое не будет мешать ребенку, а напротив, будет позволять производить адекватную оценку способностей и возможностей личности. Родителям не стоит быть сильно критичными в плане морального и физического воспитания.

#### **Упражнение «Розовый куст»**

Цель: повышение самооценки, исследовать свою собственную значимость, определяя свои личные качества.

Инструкция: Введение: «С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций. Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка – развитие от бутона до раскрывшейся розы. Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта жизненная внутренняя сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Порядок выполнения:

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые, постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны.

8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически – вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит...

#### ***Упражнение «Чемодан в дорогу»***

Цель: повышение рефлексивности, исследование собственной значимости. Группа садится по кругу.

Инструкция: мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их

взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

### **3). Заключение, рефлексия**

#### ***Упражнение «Копилка обид»***

Цель: осознать бесплодность накопленных обид, повысить рефлексивность, улучшить представления о себе. Участникам предлагается нарисовать копилку и поместить в ней все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение: Что с этим делать? Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с копилкой. Ведущий предлагает разорвать и сжечь. Проводится ритуал сжигания обид. Обсуждение: Что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, ныне является решением проблемы, равно как и злость, и другие агрессивные формы.

Помните, каждый ребенок уникален – не стоит его приравнивать, а тем более сравнивать с другими детьми. Правильный стиль общения является залогом успешного становления личности. Будем же к подростку внимательны и добры.

## **Литература**

1. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.
2. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 640 с.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе / А.С. Прутченков. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
4. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. Симонова. – М.: Планета, 2017. – 206 с.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Занятие проходит в форме беседы с элементами тренинга и решением практических задач, связанных с некоторыми критическими моментами, возникающими в начале подросткового возраста. Данная форма работы предполагает свободное высказывание и обмен опытом.



Учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то. Творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя. При организации практических упражнений важно учитывать настроение группы родителей, при необходимости какой-то из этапов игры может быть пропущен.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

#### Анкета для родителей «Отклоняющееся поведение»

##### 1. Какие формы поведения Вы назвали бы отклоняющимися от нормы?

- 1) Нарушение правил поведения в школе (срывы уроков, прогулы, отказ от выполнения заданий)
- 2) Побег из дома
- 3) Грубость, сквернословие
- 4) Употребление алкоголя, пьянство
- 5) Курение
- 6) Раннее начало половой жизни
- 7) Хулиганство
- 8) Унижение других
- 9) Воровство
- 10) Неподчинение, критика взрослых
- 11) Ношение «вызывающей» одежды
- 12) Отрицательное отношение к учёбе
- 13) Драки, нанесение телесных повреждений
- 14) Употребление наркотиков
- 15) Что-то ещё

**2. Какие из них Вы считаете наиболее распространёнными среди сверстников ваших детей (назовите соответствующие номера ответов из первого вопроса)?**

**3. Сколько, примерно, времени в день Ваш ребёнок (или Ваши дети) предоставлен самому себе?**

- 1) Не более 1 часа
- 2) 2-3 часа
- 3) 4-5 часов
- 4) 6-8 часов
- 5) Более 8 часов
- 6) Затрудняюсь ответить

**4. Что обычно делает Ваш ребёнок в свободное от учёбы время?**

**5. Что, с Вашей точки зрения, является основными причинами отклоняющегося от нормы поведения?**

- 1) Стремление получить сильные впечатления
- 2) Заболевания ребёнка

**6. К какому из специалистов Вы обратились бы в первую очередь за помощью, если бы у Вашего ребёнка появились проблемы в поведении?**

- 1) Классному руководителю
- 2) Психологу
- 3) Психотерапевту
- 4) Инспектору по делам несовершеннолетних
- 5) Врачам
- 6) Справились бы самостоятельно
- 7) К кому-то ещё
- 8) Затрудняюсь ответить

**7. Возникают ли у Вас опасения, что Ваш ребёнок может попасть в плохую компанию?**

- 1) Да
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

**8. Если Вы опасаетесь, что вызывает Ваши опасения?**

## Приложение 2

### Анкета для учащихся

**1. Как ты проводишь свободное от уроков время:**

- А. провожу с друзьями на улице
- Б. участвую в вечеринках и дискотеках
- В. занимаюсь в спортивных секциях и кружках

**2. Назовите любимый жанр кино и литературы:**

- А. боевики
- Б. детективы
- В. триллеры
- Г. мистика
- Д. фантастика
- З. мультфильмы

**3. Помощь в разрешении трудных ситуаций будешь искать у:**

- А. родителей
- Б. друзей
- В. классного руководителя

**4. Какие виды насилия ты испытывал:**

- А. избиение
- Б. издевательства
- В. оскорбление
- Г. вымогательство денег и вещей
- Д. другие виды насилия
- Е. не испытывал насилия

**5. От кого исходит насилие:**

- А. от чужих ребят
- Б. от одноклассников
- В. от взрослых
- Г. от родителей
- Д. ни от кого

**6. О своей беде ты готов рассказать:**

- А. друзьям
- Б. родителям
- В. учителям
- Г. правоохранительным органам
- Д. никому не скажу

**ЗАНЯТИЕ 9. «СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ:  
ВИДЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, ПРОФИЛАКТИКА»**

**Цель:** актуализация проблемы необходимости профилактики насилия, как условие реализации важнейшей базовой потребности личности в безопасности.

**Задачи:** познакомить родителей со статистикой по данному вопросу, видами жестокого обращения с детьми, их последствиями; проинформировать о правовой ответственности за жестокое обращение с детьми; развивать навыки диалогического общения.

**Форма проведения:** дискуссия.

*Любите вашего ребенка таким, какой он есть,  
и забудьте о качествах, которых у него нет...  
Результат воспитания зависит не от степени  
строгости и мягкости, а от ваших чувств к ребенку  
и от жизненных принципов, которые вы ему прививаете.  
Бенджамин Спок*

## I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

### 1). Актуализация темы занятия. Вступительное слово учителя

– Добрый вечер, уважаемые родители! *Эпиграфом нашей встречи стали слова Б. Спока.* Сегодня нам предстоит обсуждение очень серьёзной темы – жестокое обращение с детьми и как уберечь наших детей от него. Для воспитания ребенка требуется более гибкое мышление, серьезная подготовка, жизненный опыт и мудрость. Каждый родитель выстраивает взаимодействие с ребенком по своему, исходя из своего собственного опыта, представлений о воспитании и ценностях. Однако в последнее время очень часто с экранов телевизоров мы слышим сообщения о фактах жестокого обращения и насилия родителей по отношению к своим несовершеннолетним детям. Совершая подобные действия, взрослые ссылаются на то, что «меня воспитывали ремнем и «держали в ежовых рукавицах» и я буду также воспитывать своих детей», совершенно не задумываясь о последствиях. Чтобы избежать подобных случаев, мы сегодня с вами рассмотрим вопросы, касающиеся понятий «жестокое обращение», «насилие».

– Как вы считаете, какое обращение к детям можно считать жестоким? *(ответы записываются на листе ватмана).*

– Можете ли вы вспомнить случаи из детства жестокого обращения ваших родителей по отношению к вам? Какими действиями это проявлялось?

– Можете ли вы вспомнить те чувства, которые испытывали после подобных действий родителей? *(Обобщаются ответы родителей, которые учитель записал на доске).*

### 2. Сообщение: «Жестокое обращение с детьми: причины, последствия»

Жестокое обращение с детьми – общий термин, относящийся к четырем основным видам воздействия: физическому, сексуальному и эмоциональному насилию, а также к отсутствию родительской заботы. Жестокое обращение с детьми может принимать разнообразные формы, в том числе включать действия, которые испытывают на себе большинство детей, например телесное наказание, агрессивное отношение со стороны братьев, сестер и сверстников и реже физическое насилие. *Жестокое обращение с детьми* – это не только побои, нанесение ран, сексуальные домогательства и другие способы, которыми взрослые люди калечат ребёнка. Это унижение, издевательства, различные формы пренебрежения, которые ранят детскую душу. *Жестокое обращение с детьми* (несовершеннолетними гражданами, от рождения до 18 лет) включает в себя любую форму плохого обращения, допускаемого родителями (другими членами семьи), опекунами, попечителями, педагогами, воспитателями, представителями органов правопорядка.

– Предлагаю вам продолжить фразы:

1. «Наказание ребёнка взрослым происходит, потому, что...»
2. «Как вы наказываете Вашего ребёнка...»

3. «Кто, по-вашему, более ответственен за воспитание ребёнка – родители или образовательное учреждение?» (обмен мнениями и анализ ответов родителей)

В Законе Российской Федерации от 10 июля 1992 года М3266-1 «Об образовании» (с изменениями на 27 декабря 2000 года) указано, что забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей. Статья 14 закона гласит, что жестокое обращение с детьми, физическое или психологическое насилие над ними запрещено.

## 2). Практическая часть

### Case-study – изучение ситуации

– Папа, а меня Нина Петровна похвалила! Я запомнила стихотворение быстрее всех! Хочешь расскажу? – девочка радостно скачет, ей не терпится поделиться с отцом удачей.

– Лучше расскажи мне о своем поведении, что ты натворила вчера! – строго говорит отец.

Лицо девочки меркнет. Напрасно весь день вынашивала она в себе заряд радости... Дома девочка делает еще один заход:

– Мама, хочешь, я расскажу стихотворение про елочку?

– Мне не до елочки сейчас. В следующий раз расскажешь.

Вопросы:

– Что ребенок испытывает в подобном случае, когда родители не стремятся его понять, разделить его радость?

– Чем в дальнейшем чревато невнимание родителей к проблемам дочери?

– Стараетесь ли вы поддержать стремление ребенка поделиться с вами своими радостями и огорчениями?

Давайте сделаем вывод из нашего диалога. У ребенка имеется потребность в общении с близкими людьми. Если родители не реализуют ее, то ребенок найдет другого человека, с которым будет общаться, делиться своими проблемами. Так, иногда дети попадают в сомнительные компании. Иногда родители удивляются, почему последними узнают о событиях в жизни их ребенка.

Предлагаю Вам взять на вооружение метод трех «ДА».

1. Мы действительно любим своих детей?

2. Мы можем поступать сами так, чтобы они брали с нас хороший и правильный пример?

3. Мы желаем счастья своим детям?

Что значит желать добра и счастья нашим детям?

Скажите, мы, не желаем зла своим детям, тогда почему иногда поднимаем на них руку?

Можно ли в педагогике отказаться от наказаний вообще?

**3. Просмотр видео:** Бить или не бить ребенка. Как отразятся физические наказания на психике детей? (Приложение 1).

*Вопросы:*

– Действительно ли физические наказания приемлемы в воспитании?

– Какие способы воспитания наиболее действенны в воспитании?

(Психолог знакомит родителей с этическим кодексом наказаний по В. Леви).

1. Наказание не должно вредить здоровью ребенка – ни физическому, ни психическому.

2. Если есть сомнения – наказывать или не наказывать, не наказывайте; ни каких наказаний «на всякий случай».

3. За один проступок – одно наказание, даже если совершено множество, наказание может быть суровым, но только одно – за все сразу.

4. К сожалению, доведенные до «белого каления» родители склонны к перегибам в этом вопросе, как правило, под горячую руку наказания сыплются как из рога изобилия – «неделю без компьютера, без сладкого, без прогулок». Это как если маму или папу за недочет на работе одновременно лишат зарплаты, премии, отпуска.

5. Чтобы не случилось, нельзя лишать ребенка заслуженной похвалы или награды, отнимать подаренное; можно отменять только само наказание.

6. В противном случае вы одним махом обнуляете, все достижения и успехи ребенка, которые перевешивает один плохой поступок.

7. Необходимо соблюдать срок давности – лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.

8. Наказан – прощен, инцидент исчерпан – о старых проступках не напоминать.

9. Наказывать без унижения, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество родительской силы над детской слабостью.

10. Ребенок не должен бояться наказания.

Нельзя наказывать ребенка если:

1. Ребенок болен, или еще не оправился после болезни: психика уязвима, реакции непредсказуемые.

2. Когда ест, перед сном и сразу после сна.

3. Сразу после физической или душевной травмы (падение, драка, несчастный случай, плохая отметка, иная неудача) нужно, как минимум, переждать, пока утихнет острая боль.

4. Если ребенок не справился со страхом или невнимательностью, подвижностью и т.д. – если ребенок прилагал искренние старания к их преодолению.

**Анализ эссе учеников**

*Психолог зачитывает выдержки из сочинений учащихся, которое проводится заранее на тему: «Если бы я был волшебником, то запретил бы такое наказание детей, как...».*

## **Работа в группах – анализ фраз-афоризмов**

*Учитель предлагает родителям разделиться на 4 группы. Каждая группа получает афоризм. Нужно его проанализировать, возможно, привести примеры.*

*Фразы:*

Родители меньше всего прощают своим детям те пороки, которые они сами им привили. Ф. Шиллер

Из всех вообще безнравственных отношений – отношение к детям, как к рабам, есть самое безнравственное. Г. Гегель

Немало можно добиться строгостью, многого – любовью, но больше всего – знанием дела и справедливостью, невзирая на лица. Иоганн Гете

Наказания, назначаемые в припадке гнева, не достигают цели. Дети смотрят на них в этом случае как на последствия, а на самих себя – как на жертвы раздражения того, кто наказывает. И. Кант

### **3). Подведение итогов**

– Уважаемые родители! Обобщить все то, что вы услышали сегодня, мне хочется, рассказав вам притчу.

Притча «Уют любви и одобрения»

«Мастер утверждал, что большинство людей ищут не радость пробуждения и деятельности, а уют любви и одобрения. И проиллюстрировал эту мысль рассказом о своей младшей дочери, которая требовала, чтобы каждый вечер перед сном он читал ей сказки.

Как-то Мастеру пришла идея начитать сказки на магнитофон. Маленькая девочка научилась включать его, и несколько дней все шло хорошо, но однажды вечером дочка подошла к отцу и протянула ему книжку со сказками.

– Ну же, дорогая, ты ведь знаешь, как включать магнитофон.

– Знаю, – ответила девочка, – но я не могу сесть к нему на колени».

Желаю вам уюта, тепла, взаимопонимания, терпения, радости в общении с вашим ребенком. Мир вашему дому!

*Учитель раздает родителям памятки – рекомендации (Приложение 2).*

## **Литература**

1. Абрамов Н.К. Семья и проблемы «внутрисемейной» жестокости / Агрессия и жестокость. – СПб.: Питер, 2005.

2. Жестокое обращение с детьми. Помощь детям, пострадавшим от жестокого обращения, и их родителям / под ред. Сафоновой Т.Я., Цымбала Е.И. – М., 2001.



## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Дискуссия – совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, попытка продвинуться к поиску истины, что позволяет прояснить (возможно, изменить) мнение, позиции, установки и ценности родителей. Групповая дискуссия может быть использована в целях предоставления возможности увидеть проблему с разных сторон, а именно: ориентация на развитие разнообразных умений и навыков: социальных, коммуникативных, мыслительных, организаторских. Она позволяет учить родителей выражать свои мысли и чувства, анализировать проживаемый опыт поведения и взаимодействия, способствуют признанию чужого и собственного «Я». Перед собранием психолог заранее проводит написание эссе на тему: «Если бы я был волшебником...». Возможен показ видео-ролика по теме собрания, вопросы могут изменяться и дополняться педагогом.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

Ссылка на видео. Бить или не бить ребенка. Как отразятся физические наказания на психике детей: [https://youtu.be/kZ6mhTFAw\\_0](https://youtu.be/kZ6mhTFAw_0)

### Приложение 2

Рекомендации для родителей по взаимодействию с детьми без насилия и агрессии:

1. Не предпринимайте никаких действий, если Вы раздражены. Для начала возьмите себя в руки и успокойтесь. Отстранитесь от ситуации и постарайтесь взглянуть на нее со стороны. Все решения принимайте в спокойном состоянии.

2. Вспомните о своих интересах, уделите себе внимание. Успокоившись и расслабившись сами, Вы станете спокойнее вести себя и со своим ребенком.

3. Будьте с ребенком доброжелательным, но твердым.

4. Будьте последовательны в своих действиях.

5. Предоставляйте ребенку право выбора. Пусть он знает о тех мерах, которые Вы предпримите в ответ на его непослушание, и сделает самостоятельно выбор между своим послушным поведением и возможным наказанием.

6. Позвольте ребенку столкнуться с последствиями своих действий.

7. Дайте ребенку возможность достичь с вами договоренности.

8. Постарайтесь в своей семье не устанавливать слишком много запретов. Но те, которые существуют, нарушать нельзя – ребенок должен быть в этом уверен. В противном случае его ждет наказание.

9. Учитесь правильно критиковать ребенка: порицая, следует дать понять ребенку, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется.

10. Если Вы чувствуете, что вы не правы – имейте мужество признаться ребенку в этом.

## **ЗАНЯТИЕ 10. РОДИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «МЕЖКУЛЬТУРНЫЙ ДИАЛОГ»**

**Цель:** способствовать межкультурному диалогу родителей, педагогов и детей.

**Задачи:** развивать умения договариваться находить общий язык с представителями разных культур и поколений, совместно принимать решения в вопросах воспитания; находить совместные решения в проблемах воспитания в истории и культурах различных народов.

**Форма проведения:** родительская конференция.

### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **1). Актуализация темы занятия. Вступительное слово**

**Ведущий (Зам. директора по воспитательной работе, психолог школы, социальный педагог, один из классных руководителей):** Добрый вечер всем! Я приветствую вас на родительской конференции, которая называется «Межкультурный диалог».

Семья всегда была и остается культурным, ценностным, информационным источником формирования личности ребенка. Семья является также ядром воспитательной системы каждого народа. Именно в этнопедагогике семьи можно найти духовные, нравственные идеалы народа, связанные с основными ценностями, идеалами добра, смысла жизни и красоты – от отношения к самой семье, к родителям и прародителям, малой родине, и заканчивая отношением к другим этносам. У каждого народа свои традиции воспитания, несмотря на то, что они могут быть разными, все они учат доброму, вечному, нравственному. Носителями национальных ценностей народа всегда были национальные педагоги-просветители. Давайте вспомним некоторые из них. И начнем мы с наших народов. Особенно ярко это можно проследить в трудах татарских просветителей конца XIX – начала XX в., затрагивающих проблему семьи и семейного воспитания. Их наследие представляет ценность для духовно-нравственного воспитания, как детей, так и взрослых.

### **Слово одному из классных руководителей.**

«Большинство людей считает воспитание детей очень легким, само собой разумеющимся делом. Но никакое самое великое из деяний человека не сравнится с воспитанием по уровню требуемых им трудов, тонких чувств, широких знаний. Воспитание нуждается в широких знаниях, ибо охрана здоровья ребенка, знание его души, утверждение в его сердце прекрасных качеств невозможны без знания законов, обеспечивающих физический и духовный рост ребенка», – отмечает Г. Буби [6, с. 266].

Воспитание требует великих трудов, ибо правильное воспитание ребенка с момента рождения до его взрослого состояния, учитывая происходящие в нем изменения, требует много терпения, непрерывного внимания, постоянного наблюдения и контроля. Хотя каждая мать не сможет овладеть всеми необходимыми знаниями, но каждая женщина должна быть осведомлена о большинстве из них. Чем больше какая-либо женщина будет знать основы этих знаний, тем больше будут развиваться ее склонности к воспитанию детей. Еще одна острая проблема – это безразличие к воспитанию детей со стороны родителей, приводящее к бездуховности и невоспитанности общества. Школа не может дать ребенку того, что он должен получить в семье. Школа не в состоянии воспитать из девочки – любящую мать, из мальчика – достойного отца. Если ребенок не получает элементарного воспитания в семье, ни одна школа не сможет воспитать полноценного члена общества. Наблюдая жизнь современного общества, мы порой поражаемся халатности родителей. Удивляемся бескультурью, жестокости и безответственности родителей. Это происходит потому, что, будучи ребенком, они не получили достойного семейного воспитания, не видели положительного примера матери и отца. Без правильного семейного воспитания, он не получает навыков воспитания детей в семье. Возникает замкнутый круг, который плодит общество без нравственных ценностей и любви. Так считали Р. Фахретдин и Г. Буби. Эта мысль неоднократно подтверждается и сегодня. Большое количество «правильных советов» можно найти в произведениях татарских просветителей и о том, как и кто должен воспитывать мальчиков и девочек, чему их воспитывать, какое влияние оказывает нравственное, физическое и умственное воспитание и многое другое. Их труды, в которых скрупулезно рассматриваются накопленные веками сокровища народной мудрости, формировавшиеся столетиями национальные обычаи и обряды, основы этики, эстетики, психологии, педагогики, гигиены, охраны здоровья и многое другое, явились неоценимым источником для формирования фундамента народной педагогики сегодняшней, они же будут востребованы и завтра.

Как вам кажется, эти слова произнесенные на стыке XIX–XX вв. подтверждаются сегодня? Как вам кажется? Или они устарели (ответы родителей).

**Ведущий:** Спасибо большое. Теперь обратимся к традициям русского народа. И так:

– Всеобщим почтением пользовалась такая семья во всей округе, в районе. Слова «родной дом» воспринимались очень серьезно и шли наравне с понятиями «совесть», «родина», «мать и отец». Обиженным богом и бобылем называли человека, не имеющего семьи.

– Самое интересное: простая ругань в доме, а также зависть – считались большим грехом.

– Важные дела решались на семейных советах, где были даже малые дети. Они начинали подражать взрослым. Учились послушанию.

– Очень трепетно относились на Руси к рождению детей. Начиналось все еще с ожидания рождения. Будущая роженица пряталась от всех. Боялась взгляда недоброго человека. Семья ее защищала и помогала во всем. Все боялись «сглаза», так как вера в порчу была сильной.

– В честь рождения дитя – отец сажал дерево. Сильная семейная традиция. И что интересно: липу или березу. Дерево и человек «опекали» друг друга.

А российские педагоги писали очень много о важности семейного воспитания для духовно-нравственного развития ребенка. Так, К.Д. Ушинский обращал внимание на важность доброго, ласкового, уважительного отношения к детям, умение понять ребенка, приобщить его к семейным ценностям и видам деятельности родителей. Именно эти функции семейного воспитания, характерные для народной педагогики, он считал главнейшим условием семейного воспитания. Л.Н. Толстой считал, что ребенку как можно раньше необходимо прививать нравственные ценности, и был сторонником системного воспитания детей дошкольного возраста в семье. Л.Н. Толстой отвергал принятое в обеспеченных семьях дошкольное воспитание в отрыве от семьи, когда родители отдавали своих детей с раннего возраста на воспитание в различные пансионы и воспитательные учреждения: «...Ужасно смотреть на то, что богатые люди делают со своими детьми» [Толстой; с. 366]. Он писал, что состоятельные родители часто передают детей в чужие руки, в руки иностранцев, которые их развращают с самого раннего возраста, приучая к тунеядству и праздности, а родители видят свою ответственность в воспитании ребенка лишь в том, чтобы он был сытым, чистым, красивым [Толстой; с. 367].

С чем согласны вы? А с чем нет? (ответы родителей).

## 2). Практическая часть

**Ведущий:** У нас есть представители и других этносов в школе. Давайте дадим слово родителям разных национальностей, которые расскажут нам их вечные традиции.

*(Слово родителям разных национальностей (1-3 чел.).)*

### 3). Рефлексия

Таким образом, характеристика традиций семейного воспитания различных народов и педагогов позволяет утверждать, что передаваясь из поколения в поколение, адаптируясь к условиям современной жизни, традиции не остаются застывшими, раз навсегда данными. Неизменным остается их назначение в человеческом обществе: они призваны служить упрочению семейно-родственных связей и отношений, которые функционируют в качестве механизмов передачи таких личностно и социально ценных качеств человека, как любовь, доброта, сострадание, взаимопонимание, готовность прийти на помощь близкому человеку. В основе традиций всегда лежит ценность семьи, которая определяет смысл традиционного поведения. Поэтому в традиции не даётся детальная регламентация поступка, она не имеет конкретной «привязки» к определённой ситуации. Традиции динамичны, в силу того, что быстрее реагируют на требования современной жизни. Представляя собой массовые сложные привычки, традиции ориентируют поведение ребёнка не только в утвердившихся отношениях, но и в тех новых вариантах, которые возникают неожиданно, отличаются от тех ситуаций, которые были в его опыте. Если, например, ребенка воспитывают в традициях гуманного отношения к окружающим, то он не только проявляет сострадание, уважение, доброжелательность в общении с членами семьи, но и чувствует сердцем беду других людей.

Спасибо всем, кто поделился опытом, это было полезно для всех. Диалог культур произошел! Рады будем видеть вас на новых наших встречах в новом учебном году!

### Литература

1. Биктагирова Г.Ф., Валеева Р.А., Биктагиров Р.Р. Семейные традиции: вопросы теории и социального проектирования. – Казань: Изд-во «Отечество», 2012. – 228 с.

2. Сборник лучших практик по семейному воспитанию: материалы конкурса лучших практик педагогических работников профессиональных образовательных организаций Курганской области проведения мероприятий по семейному воспитанию / ред.кол: М.А. Ефимова. – Курган, 2018 г. – 87 с // <https://kpk.kss45.ru/attachments/article/1735/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B0%20%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BC%D0%B0%20%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%>

BF%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D1%8F-  
%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BA%D0%B0%20%D0%A0%D0%BE  
%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F%202018.pdf

3. Педагогические традиции народов России и зарубежья: материалы международной научно-практической конференции: 15-16 октября 2013 / отв. ред. Белухина Н.Н. – Ульяновск: УлГПУ, 2013. – 425 с.

4. Толстой Л.Н. Собрание сочинений. В 22 т. / Л.Н. Толстой. – М.: Художественная литература, 1984.

5. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения / К.Д. Ушинский. – М.: Педагогика, 1974.

6. Чжан Чэнь. Традиционный характер семейного воспитания в России и Китае / Чжан Чэнь, С.В. Куликова // Грани познания: электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ. – 2014. – № 7. – Режим доступа: URL: <http://www.grani.vspu.ru>, свободный. – С. 34–38.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

*Данная родительская конференция представляет собой переплетение информации о традициях различных народов, подготовленная педагогами и особенности семейного воспитания и ознакомление с традициями семей различных этносов в понимании родителей. Педагоги должны заранее ознакомиться с национальным составом классов, переговорить с родителями и помочь им выступить на конференции. Рекомендуемая литература и положительный опыт родителей помогут провести плодотворно данную конференцию.*

### ЗАНЯТИЕ 1. «МАСТЕР-КЛАСС «КАК ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА»

**Цель:** способствовать более глубокому пониманию родителями детей.

**Задачи:** формировать чувство любви, понимание между родителями и детьми, способствовать развитию благоприятного психологического климата в семье.

**Форма проведения:** мастер-класс.

#### 1. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1) Актуализация темы.

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! Мы рады приветствовать всех, кто решил провести этот вечер вместе с нами на мастер-классе «Как любить ребёнка»!

Название нашего интерактивного обсуждения совпадает с названием одной из книг Корчака. Наверное, трудно представить себе однозначный ответ на вопрос «Как любить ребенка?», как нужно и правильно это делать? Ведь не существует четких инструкций или советов, которые позволят любому взрослому сделать ребёнка счастливым и любимым. Да и любовь сама по себе – тонкая и загадочная материя... Поэтому сегодня мы вместе с вами попробуем взглянуть на проблему «Любови к детям» с разных сторон.

А поучаствовать в работе сможет каждый из вас, сидящих в этом зале. Мы приглашаем желающих занять места за двумя столами. По 7 человек за каждым. Пожалуйста!

*(Участники рассаживаются за столы).*

**Классный руководитель:** Януш Корчак говорил о том, что наш мир не делится на национальности, расы или вероисповедания, а делится на 2 мира, мир детей и мир взрослых, которые часто одновременно находятся так рядом и так далеко друг от друга.

Мы предлагаем участникам выбрать один из двух миров, в котором они будут жить до конца нашего обсуждения (*выбирают карточки*).

А помогать разбираться во всем нам будут наши эксперты (*в качестве экспертов можно пригласить преподавателей, администрацию школы, членов родительского комитета*).

Ну, что же, команды сформированы, эксперты и зрители тоже готовы, и мы начинаем.

Наш первый этап называется «Любовь в детстве» (*вешаем название*).

Никто не сможет объяснить лучше самих детей, что же такое любовь в их понимании! Внимание на экран!



*(Демонстрируются нарезки из документального фильма Тофика Шахфердиева «О любви»).*

**Классный руководитель:** Задача для наших участников заключается в следующем: Вам нужно в течение 5 минут обсудить и зафиксировать на листочках варианты ответов на следующие вопросы:

– Что для вас значит «любовь к ребенку» и как она проявляется у взрослых?

– Что значит «любовь взрослого» со стороны ребенка. Как она должна проявляться?

**Классный руководитель:** А пока команды работают, мы предлагаем залу включиться в наше обсуждение (*вопросы*).

– Вы любите детей?

– А что, по-вашему, такое любовь к детям? Что это значит?

– Как вы проявляете, показываете ребёнку, что вы его любите?

**Классный руководитель:** Время на обсуждение окончено! Прежде чем узнать точки зрения участников, мы предлагаем вам посмотреть фрагменты интервью, снятого нашими учениками.

*(Демонстрируется интервью, в котором задаются те же вопросы, что и залу).*

Говорят участники.

Говорят эксперты.

**Классный руководитель:** Немного статистики: ежегодно в России выявляется около 100 000 детей, нуждающихся в опеке взрослых, которые могли бы заменить им семью. В нашей стране 422 дома ребенка, 745 детских домов и 237 школ-интернатов, в которых живут около 200 000 детей. Более 100 000 детей ежегодно забирают из неблагополучных семей. Около половины из них проходят процедуру лишения родительских прав. Ежегодно около полумиллиона детей остаются без одного из родителей по причине разводов.

Больше 2 млн. детей ежегодно подвергаются насилию в семье. 10 % жертв насилия погибает, у остальных появляются отклонения в физическом, психическом и эмоциональном развитии.

И это только сухие цифры, которые вряд ли смогут хотя бы частично передать нам боль и чувства, которые испытывает хотя бы один из этих сотен тысяч детей.

Неужели так трудно любить и принимать ребёнка? Что стоит на пути между пониманием и любовью двух миров?

**ДИАЛОГИ КОРЧАКА** (*необходимо подготовить 5-6 человек старшеклассников*).

Ребенок 1: Не хочу!

Автор: Это крик ребячьей души, а ты должен его подавить, ведь современный человек живет в обществе, а не в лесу.

Взрослый 1: Нет, ты это сделаешь!

Автор: Клякса в тетрадке – это несчастный случай, неприятность, неудача.

Ребенок 2: Когда папа прольет чай, мамочка говорит: «Ничего», а мне всегда попадает.

Взрослый 2: Всякий раз, когда он не слушается, у меня про запас есть сила. Я говорю: «Не уходи, не тронь, подвинься, отдай». И он знает, что обязан уступить; а ведь сколько раз пытается послушаться, прежде чем поймет, сдастся, покорится!

Ребенок 2: Неудобно, неприятно быть маленьким. Неприятно вставать на цыпочки и не дотянуться, трудно мелкими шажками поспевать за взрослым, из крохотной ручонки выskalывает стакан. Неловко и с трудом влезает на стул, в коляску, на лестницу; трудно достать дверную ручку, посмотреть в окно, что-либо снять или повесить, потому что высоко.

Ребенок 1: Я большой! Я выше тебя!

Взрослый 1: Уважение и восхищение вызывает большое, то, что занимает много места. Маленький же повседневен, неинтересен. Маленькие люди – маленькие и потребности, радости и печали.

Взрослый 2: Так тебе и надо, в другой раз не будешь на голове ходить!

Ребенок 2: И хорошо еще, если только высмеют, хотя и это обидно: тебе больно, ты испугался, а они шутят. А бывает, что и накричат. Знают ведь, что не нарочно, потому что кому же охота калечиться, а выходит, будто я это им назло делаю.

Взрослый 1: Мой ребенок – это моя вещь, мой раб, моя комнатная собачка. Я чешу его за ушами, глажу по челке, украсив ленточками, вывожу на прогулку, дрессирую его, чтобы он был послушен и покладист, а когда надоест: «Иди поиграй. Иди позанимайся. Пора спать».

Ребенок 1: «Послушный, воспитанный, добрый, удобный...». И мысли нет о том, что вырастет безвольным и не приспособленным к жизни.

**Классный руководитель:** Наш второй этап «Что мешает любить и принимать ребенка?». Именно на этот вопрос отвечают наши участники с позиции взрослых и с позиции детей.

*(Работа с залом).*

**Классный руководитель:** Забавно, что нам часто бывает сложно просто сказать своему ребенку «Я люблю тебя!!!». И, как ни странно, меньше всего любви достается именно самым любимым и близким людям. Давайте сейчас попробуем все вместе собрать как можно больше фраз, которыми мы можем похвалить, одобрить, подбодрить и поддержать ребенка. Например, «Ты меня умничка!».

**Классный руководитель:** Известный американский психотерапевт, Вирджиния Сатир, писала о том, что для того, чтобы ребенок был счастлив и чувствовал себя нужным и важным в семье, ему необходимо не менее 8 объятий в день. Посмотрим, к чему пришли наши участники.

Говорят участники.

Говорят эксперты.

**Классный руководитель:** Для нас представляется важным ответить на еще один вопрос: «Что мы с вами можем сделать, чтобы дети чувствовали себя любимыми?».

Говорят участники.

**КОРЧАК О ПРАВАХ РЕБЕНКА (необходимо подготовить 4 старшеклассников).**

Ведущий 1: Ребенок имеет право:

Ведущий 2: на уважение его незнания и труда познания.

Ведущий 3: на уважение его неудач и слёз.

Ведущий 4: на уважение тайн и отклонений тяжёлой работы роста.

Ведущий 1: на уважение текущего часа и сегодняшнего дня.

Ведущий 2: на уважение мистерии исправления.

Ведущий 3: на уважение усилий и доверчивости.

Ведущий 4: быть тем, что он есть.

Ведущий 1: на участие в рассуждениях о нём и приговорах.

Ведущий 2: на внимательное отношение к его проблемам и уважение их.

Ведущий 3: на высказывание своих мыслей.

Ведущий 4: на самостоятельную организацию своей жизни.

Ведущий 1: на использование своих достоинств и сокрытие своих недостатков.

Ведущий 2: на протест.

Ведущий 3: на ошибку.

Ведущий 4: на тайну.

Ведущий 1: на движение.

Ведущий 2: на собственность.

Ведущий 3: на игру.

Ведущий 4: на смерть.

Говорят эксперты.

**Классный руководитель:** Подведём итоги нашего обсуждения. Как любить ребенка по Корчаку значит:

– говорить с ребенком на равных;

– уважать его личность и его мнение;

– доверять ребенку;

– принимать таким, какой он есть и любить не за что-то, а просто так... так, как любят сами дети;

– понимать и соблюдать права ребенка.

**Классный руководитель:**

«Вы говорите – дети нас утомляют!

Вы правы. Вы поясняете.

Нужно опускаться до их понятий.

Опускаться, наклоняться,

сгибаться, сжиматься.

Ошибаетесь.

Не от этого мы устаем.

А от того, что надо подниматься до их чувств.

Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться,

Чтобы не обидеть»

**Классный руководитель:** А закончить мы бы хотели историей, которая связана с тем периодом жизни Корчака, когда он читал лекции по медицине студентам Варшавского университета.

Свое выступление на одном из семинаров он назвал «сердце ребёнка» и перенес занятие в рентгеновский кабинет детской больницы. Студенты удивились, когда Корчак вошел в аудиторию, ведя за руку маленького мальчика. Не говоря ни слова, Корчак снял с него рубашку, поставил за экран и выключил верхний свет. И все увидели на экране быстро пульсирующее сердце малыша.

– Запомните это навсегда! – сказал Корчак студентам, – прежде, чем вы поднимите руку на ребенка, прежде, чем подвергнете любому наказанию, вспомните, как выглядит его испуганное сердчишко! Затем вновь взяв мальчика за руку, Корчак направился к двери и добавил «На сегодня это все!».

Спасибо за участие! На сегодня это всё!

## Литература

1. Валеева Р.А. Януш Корчак: как любить ребенка /Р.А. Валеева. – М.: Социальный проект, 2016. – 160 с.
2. Корчак Я. как любить ребенка / Я. Корчак. – М.: АСТ, 2020. – 480 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Занятие проходит в форме мастер-класса. Мастер-класс – это эффективная форма передачи знаний и умений, обмена опытом обучения и воспитания,

центральной звеном которой является демонстрация оригинальных методов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия. Мастер-класс – это оригинальный способ организации деятельности в составе не большой группы при участии мастера, инициирующего поисковый, творческий, самостоятельный характер деятельности участников.

Требования к организации и проведению мастер-класса:

– мастер-класс как локальная технология трансляции опыта должен демонстрировать конкретный методический прием или метод, методику, технологию практической работы;

– он должен состоять из заданий, которые направляют деятельность участников для решения поставленной профессиональной проблемы, но внутри каждого задания участники абсолютно свободны: им необходимо осуществить выбор пути исследования, выбор средств для достижения цели, выбор темпа работы;

– мастер-класс должен всегда начинаться с актуализации знаний каждого по предлагаемой проблеме, что позволит расширить свои представления знаниями других участников.

Для проведения данного мастер-класса необходимо познакомиться хотя бы с одним из рекомендованных источников. Мастер-класс готовится заранее, ведется подготовка учеников старших классов для выступления с диалогами и правами Корчака (в обоих случаях может быть задействована одна и та же группа ребят).

Следует заранее сделать нарезки из фильма «О любви», а также записать двухминутное интервью о любви к ребенку среди учащихся школы, прохожих и т.д.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

Ссылка на фильм Тофика Шахфердиева «О любви» – режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=xEyhSr01L2U>

#### ЗАНЯТИЕ 2. «ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ»

**Цель:** Содействовать процессу активного участия родителей в личностном развитии детей подросткового возраста.

**Задачи:** Расширить знания родителей об особенностях подросткового возраста, способствовать формированию у родителей установок на сотрудничество со своими детьми.

## **Подготовительная работа.**

I. Проведение психологом анкетирования детей за две недели до собрания.

II. Составление учителем совместно с психологом памятки, подготовка раздаточного материала.

Оформление, оборудованье, инвентарь:

а) расстановка столов и стульев для работы родителей по группам; б) мультимедийный проектор; в) запись эпитафия собрания на доске «*Если подростка не считают за взрослого, он начинает вести себя как ребенок*» (Алфред Э. Ньюмен); г) памятка для родителей семиклассников; д) карточки с ситуациями и с заданиями для практической работы с родителями; е) пять шарфов для упражнения; ж) конфеты трех сортов; з) цветные стикеры; 3) результаты анкетирования детей.

**Форма проведения собрания:** информационно-практическая беседа, решение практических ситуаций.

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1). Актуализация темы занятия**

#### **1.1. Организационный момент.**

Учитель: Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада вновь видеть вас! Давайте забудем на некоторое время о своих заботах, проблемах, усталости и настроимся на совместную продуктивную работу.

Известно, что существуют возрастные периоды особой психологической уязвимости. И хотя лёгких возрастов не бывает, подростковый кризис, действительно, самый острый и болезненный для семьи. Этот период у всех родителей вызывает массу беспокойства и предчувствий. Родительские страхи и опасения за здоровье и жизнь ребенка, часто мифические и надуманные, выражаются в постоянных запретах и не позволяют ребенку полноценно решать задачи возрастного развития. Данная проблема хорошо отражена в современной притче.

### **Современная притча «Невротический ребенок»**

Маленькая девочка с матерью пришла на берег моря.

- Мама, можно я поиграю на песке?
- Нет, дорогая. Ты испачкаешь свою чистую одежду.
- Мама, можно я побегая по воде?
- Нет. Ты намокнешь и простудишься.
- Мама, можно мне поиграть с другими детьми?
- Нет. Ты затеряешься в толпе.
- Мама купи мне мороженое.

– Нет. Ты простудишь горло.

Девочка начала реветь. Мать повернулась к стоявшей неподалеку женщине и сказала:

– Господи Боже мой! Вы когда-нибудь видели такого невротического ребенка?

Сегодня мы с вами обсудим, какие проблемы подросткового кризиса, действительно, являются реальными и требуют внимания и поиска решения, как со стороны родителей, так и специалистов. Будем совместно искать выходы из различных трудных ситуаций.

## **2. Проведение психологом информационной беседы с упражнением «Нельзя».**

Одному из родителей необходимо в течение нескольких минут исполнить роль ребенка. Он садится в центре классного кабинета на стул. Ведущий (психолог), рассказывая об особенностях кризиса подросткового возраста, поочередно связывает шарфом руки сидящего на стуле («нельзя трогать»), его ноги («нельзя ходить»), далее закрывает его уши («не слушай, это не для твоих ушей»), глаза («не смотри, это тебе нельзя смотреть»), и, наконец, завязывает рот («помолчи»). Психолог просит «обязанного» рассказать о чувствах, которые он испытал при исполнении своей роли. Свою точку зрения о запретах высказывают другие родители.

## **Информационное сообщение о подростковом кризисе**

В подростковый период происходит переход к новому жизненному этапу и осуществление важных для ребенка задач:

- **Автономность** – потребность отделиться от родителей, искать собственные смыслы в жизни и самостоятельно принимать решения.

- **Построение отношений** – потребность понять особенности общения во взрослом мире (в частности построения отношений с противоположным полом).

- **Полоролевая идентификация** – потребность понять, кто ты, каковы твои особенности и каким мужчиной/женщиной ты будешь в будущем.

Решение этих задач невозможно без преодоления кризиса подросткового возраста – пожалуй, наиболее затяжного и остро переживаемого. Кризис подросткового возраста – это трудности в поведении детей возраста 12–15 лет, особый пик приходится на 13 лет.

### **Проявления кризиса 13 лет:**

1. **Негативизм** – отрицание авторитета взрослых, и как следствие отрицание практически всего, что предлагают взрослые. Подросток может быть враждебным, нарываться на скандалы и ссоры, при этом одновременно ис-



пытывая и внутреннее беспокойство. На самом деле такое отделение от среды является лишь попыткой найти собственные смыслы.

2. Самостоятельность – подросток пытается решить различные задачи и проблемы самостоятельно, не принимая и не воспринимая помощь взрослых.

3. «Чувство взрослости» – зачастую подростки начинают разговаривать и одеваться иначе, ведут себя более вызывающе, пытаются казаться взрослыми. В крайних случаях они могут пробовать курить, употреблять спиртные напитки, пытаются доказать, что они уже не маленькие, ввязываться в разные неприятные ситуации, пытаются испытать себя на прочность.

4. Снижение интереса к учебе и способности к учебной деятельности.

5. Интерес к собственной внешности, зачастую сопровождаемый тревогой – подросток может долго разглядывать себя в зеркале, может не принимать себя и страшно переживать из-за этого.

6. Интерес к противоположному полу, первая влюбленность. В седьмом классе возникают первые половые влечения (часто неосознанные), новые переживания, потребности и интересы. Возникает желание любить и быть любимым, появляется особый новый интерес к этой сфере человеческих отношений.

7. Стремление быть в группе сверстников – одновременное желание быть «не таким как все» и быть «со всеми».

8. Зависимость от внешней оценки.

9. Неадекватность самооценки (от завышенной до сильно заниженной).

10. Проявление специфических парадоксов подростковой психики:

– подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, но при этом, не зная, что с ней делать; хочет выразить себя, но не знает как;

– интересно сразу все и ничего;

– хочется всего сразу, и, если позже, то тогда зачем все это;

– при всей своей самоуверенности подросток очень не уверен в самом себе.

Переживание кризиса подросткового возраста у детей сопровождается **сильными чувствами. В это период наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим эмоциональным состоянием.** Это может приводить к ухудшению дисциплины в классе, подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех становится одним из способов отреагирования нарастающего сексуального возбуждения.

У подростков проявляются такие чувства как:

1. Агрессия. Одна из основных задач ребенка на этом этапе – отделение от родителей, а оно невозможно без злости и агрессии. Можно сказать, что протест на любое предложение – практически автоматическая реакция подростка. Важно понимать, что это не навсегда.

2. Страх. В период подросткового кризиса ребенок буквально переполнен страхами. Подросток боится быть отвергнутым своими сверстниками; боится

быть незамеченным и одновременно – быть в центре внимания; боится, что его любовь отвергнут, но не меньше – того, что ее примут и с этим придется что-то делать и т.д.

3. Стыд. В этот период происходит активный рост и созревание, подросток зачастую начинает стыдиться своего тела, проявления своего пола. Он хочет быть красивым и привлекательным, при этом видит в себе преимущественно недостатки. Часто начинает прикрывать чувство стыда цинизмом.

4. Тревога. Подросток испытывает сильную тревогу – как дальше жить, что ждет впереди, справится ли он со взрослой жизнью. При этом зачастую подросток может и не распознавать свою тревогу. В итоге она выливается в виде раздражения, а также может спровоцировать уход в себя.

Как и в случае с любым другим возрастным кризисом, нужно его пережить. Дать ребенку пройти через этот сложный период, в результате которого он шагнет на качественно новый уровень развития. Подавление проявлений кризиса может привести к негармоничному развитию или же к тому, что этот кризис проявится в другой период жизни, когда такие проявления будут казаться уже «из ряда вон выходящими» и существенно осложнят взрослую жизнь.

Так же стоит помнить, что кризис не обязательно проходит очень бурно. У некоторых подростков он может проявляться менее выражено. Если взрослые относятся адекватно к стремлению ребенка быть и действовать как взрослый, то развитие происходит бесконфликтно. И прогноз его более благоприятен. В противном случае возникает конфликт, взаимное непонимание.

И если родители будут знать и учитывать особенности проявления кризиса подросткового возраста, то им будет не только легче понимать своих детей, но создать условия для гармоничного взросления ребенка.

### **3. Памятка родителям семиклассников.**

Родители знакомятся с памяткой для родителей семиклассников.

#### **Памятка «Что делать родителям во время подросткового кризиса»**

1. Понимать, что ребенок уже вырос. Теперь он может принимать решения самостоятельно. Необходимо дать ребенку настаивать на своем, позволить ему делать свои ошибки.

2. Помнить, что это не ребенок «плохой и ужасный», а что такое поведение – неизбежное проявление кризиса.

3. Принимать своего ребенка, поддерживать его. Несмотря на то, каким нехорошим и неправильным он кажется окружающим, продолжать его любить и верить в то, что скоро он преодолет кризис.

4. Не забывать, что на самом деле ребенок продолжает любить и уважать вас, но сейчас не может этого проявить, так как ему необходимо отделиться от вас и выйти из зоны вашего контроля. Поэтому, не смотря на сложности, важно оставаться в хороших отношениях.

5. Соблюдать правила взаимодействия родителя с ребенком, составленные с учетом парадоксов подростковой психики:

- Правила, оговорения, запреты, требования обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

- Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

- Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками.

- Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

- Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

- Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

## **2). Практическая часть**

### **Анкетирование родителей.**

Родители отвечают на вопросы анкеты «Какой он сейчас, мой ребенок-подросток?».

Учитель: Уважаемые родители, эту анкету заполняли и ваши дети. Сравните, пожалуйста, свои и их ответы. Многие ли пункты у вас с ребенком совпали?

Я искренне надеюсь, что эта анкета помогла вам лучше узнать своего ребенка. Итак, мы знаем, какие у нас проблемы, мы знаем, что волнует сейчас наших детей. И это уже огромный плюс в решении проблем, т.к. решать их необходимо, прежде всего, в семье.

### **Решение практических ситуаций.**

Родители в рабочих группах анализируют по одной предложенной ситуации и предлагают свои варианты решения проблемы. Идет обсуждение этих вариантов, в ходе обсуждения отвергаются неприемлемые варианты, обращается внимание родителей на наиболее оптимальные варианты решения проблемной ситуации. Итоговое решение ситуации выносится на общее обсуждение.

**Ситуация 1.** Ваша дочь стала молчаливой и замкнутой. Вам никак не удаётся вызвать её на разговор. Вы спрашиваете её: «Как дела? Не случилось ли чего?». Она отвечает: «Всё нормально. Всё в порядке». А вам кажется, что девочка что-то скрывает. Вы всё более взволнованно задаёте вопросы. Она отвечает всё неохотнее. Как поступить?

**Решение:** Не начинайте донимать её душевными разговорами, прекратите попытки что-либо выведать. Это только ухудшит положение. Найдите такое дело, которое вы будете делать вместе, тогда и возникнет общение. Но не перестарайтесь. Не стремитесь проникнуть во все уголки личной жизни ребёнка. Возможно, дочь и отдалилась от вас, чтобы почувствовать себя самостоятельно. Не нужно жить только её жизнью. Пусть у вас будет своя личная жизнь, свои радости и заботы. Тогда дочь будет охотнее делиться с вами. И пусть дочь знает, что вы всегда рады её выслушать, с чем бы она ни пришла. А то ведь бывает, что у ребёнка неприятности в школе, а она боится, что вы рассердитесь, и скрывает их. У детей должна быть уверенность: что бы ни случилось, мама и папа будут искать выход вместе с ними, дадут разумный совет.

Дочери легче в следующий раз обращаться к вам, если она будет знать, что вы всегда готовы её слушать. И не бойтесь, если опять почувствуете, что ребёнок отдаляется от вас, сказать: «Что-то мы с тобой стали меньше разговаривать о своих делах. Почему, как ты думаешь?».

**Ситуация 2.** Подросток выкрасил волосы в ярко-синий цвет (или еще как-то радикально поменял внешность). Как на это реагировать родителям?

**Решение:** Возникает два вопроса: как реагировать родителям и какой реакции от них ждет подросток. Важно понимать, что в этом возрасте подросток мечется между двумя дилеммами – принадлежности и уникальности. С одной стороны – хочется быть частью какой-то группы (отсюда любовь подростков к субкультурам), с другой – «неужели я буду таким же, как и все»? Родителям важно помнить об этом психологическом конфликте в голове бунтующего подростка и очень прочно стоять на максиме безусловной любви – даже если мне что-то не нравится в твоём поведении (внешнем виде), я все равно люблю и ценю тебя как уникальную личность. Если подросток будет видеть, что вы не испугались его, вы принимаете его со всеми его временными странностями, то сможете сохранить самое главное – доверие между вами. Оно не меняет свой цвет и останется с вами на долгие годы, став прочным фундаментом ваших отношений и после истечения подросткового возраста.

**Ситуация 3.** В седьмом классе школы ваш хорошо успевающий ребенок забросил занятия после единственной двойки, полученной за задание, к которому долго готовился. Почему так происходит и как помочь ребенку?

**Решение:** Подростки в силу переходного возраста живут в мире полярностей, где нет полутонов, а есть только добро или зло, победа или поражение,

черное или белое. Конечно, когда ты выкладываешься и получаешь обратный результат, вместо заслуженной «пятерки» и похвалы, это воспринимается как тотальный провал. В этом случае важно вывести подростка из ассоциации с ролью неудачника, дать ему возможность посмотреть на эту ситуацию со стороны и создать картинку будущего. Как будто это кто-то другой из класса столкнулся с такой же ситуацией. Что сказать другу по несчастью в такой ситуации? Какие уроки можно вынести из этой передрыги? Ведь так или иначе перед учеником стоит выбор – либо бросить все и опустить руки, не добившись в этой жизни ничего, либо стать сильнее и показать окружающим свои истинные возможности. Ответ на этот вопрос есть у каждого подростка внутри, только дать ему выход может человек, обладающий у него высоким уровнем доверия. И важно, чтобы таким уважением и доверием пользовался родитель. Даже если этого не произошло, нужно найти в окружении ребенка человека который пользуется у него авторитетом и доверием.

### 4.3. Упражнение «Как строить Я-высказывания».

Цель – отработка методов гармоничного взаимодействия между родителями и детьми.

Учитель: Прочтите описание каждой ситуации, ознакомьтесь с содержанием вербального сообщения родителя (см. раздаточный материал) – Ты-сообщение (2-я колонка). Напишите в третьей колонке высказывание типа Я-сообщение. Закончив работу, обсудим ваши решения.

«Я-высказывание» имеет следующую структуру:

1. Событие:

«Когда...» (описание нежелательной ситуации)

2. Ваша реакция:

«Я чувствую...» (описание ваших чувств)

3. Предпочитаемый исход: «Мне хотелось бы...» (Описание желательного варианта)

4. Причина: «Потому что...» (Объяснение причин, по которым вы предложили этот вариант).

Например, « Мне не нравится, что ты оставляешь на столе беспорядок, потому что меня это раздражает. Убирай, пожалуйста, за собой. Для меня важно, чтобы в доме было чисто».

**Задание:** Самостоятельно переведите Ты-сообщение в Я-высказывание.

Ситуация	Ты – сообщение	Я – сообщение
1. Ребенок смотрит телевизор в соседней комнате, включив так громко звук, что мешает разговаривать родителям.	Почему ты так включил телевизор?! Ты что глухой?! Или совсем нас не уважаешь?!	

Ситуация	Ты – сообщение	Я – сообщение
2. Дочь обещала погладить скатерть, чтобы накрыть стол к приходу гостей. Целый день она бездельничала, до прихода гостей остался час, а она и не думает начинать работу.	Тебе должно быть стыдно! Ты целый день бездельничал и не выполнила обещание! Как можно быть такой легкомысленной и безответственной?!	
3. Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	Посмотри, какой ты грязный, ты до сих пор так и не стал взрослым. Так ведут себя только маленькие.	

### 3). Рефлексия занятия.

Учитель: Да, подросшие дети – не подарки. Очень сложно порой вести себя с ними сдержанно и спокойно. Но важно помнить мудрые слова: «И это пройдет». Возьмите за правило, ложась спать, анализировать прожитый день. Мысленно отмечайте ошибки в общении с подростком, старайтесь спрогнозировать его поведение. Такая предсказуемость поможет спокойному и доброжелательному общению. Тогда, став действительно взрослым человеком, он не потеряет уверенности в том, что лучшие друзья – это родители. Ведь именно они в трудную минуту поддержали, смогли понять и принять.

Надеюсь, что наша совместная работа сегодня поможет вам в будущем взаимодействовать со своими детьми, решать проблемные ситуации конструктивно и оперативно.

**Рефлексия родителей.** Каждый родитель, выражая свое отношение к работе на занятии, приклеивает к доске стикер одного из трех цветов, обозначающих следующее:

- розовый – понравилось, работа была интересной и продуктивной;
- желтый – в основном было интересно, но испытывал какой-то дискомфорт;
- зеленый – пустая трата времени, чувствовал себя некомфортно.

### Литература

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. – М., 1991.
2. Выготский Л.С. Сборник сочинений: В 6 т. – М., 1984. – Т. 4.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2016.
4. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2020.

5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Педагогическое общество России, 2001.

6. Простакова Т.М. Кризис подросткового возраста. – М.: Феникс, 2009.

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

*Информационно-практическая беседа* предполагает всесторонне глубокое рассмотрение актуальной проблемы путем ее свободного группового обсуждения в сочетании с проработкой практических навыков.

Решаемые задачи:

- рассмотрение проблемы с разных сторон, преодоление однобокости, узости мышления;
- выработка разных точек зрения, их обсуждение, проверка истинности;
- самостоятельный поиск нужной информации и ее структурирование;
- формирование правильных целей, их уточнение и обоснование;
- выработка адекватного отношения к сложившейся ситуации или сформированному убеждению;
- принятие эффективного решения.

*Практические ситуации* – это проблемное задание, в котором участникам предлагают осмыслить реальную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Практическая ситуация или задача решается исключительно на основе норм действующего законодательства.

Цель этого метода – научить родителей, как при самостоятельной работе, так и при работе в группе, анализировать информацию, структурировать ее, выявлять ключевые проблемы, генерировать альтернативные пути решения, оценивать их, выбирать оптимальное решение и вырабатывать программы действий.

Сущность метода заключается в том, что слушатели знакомятся с описанием сложившейся ситуации. Чаще всего дается достаточно подробное описание или событий, реально имевших место (с указанием точной хронологии, действующих лиц и другой значимой для дальнейшего анализа информации), или событий вымышленных, но достаточно точно отражающих реальную ситуацию.

При изучении ситуации слушателям необходимо определить, в чем заключается проблема, проанализировать ее в контексте описанной ситуации и предложить возможные пути ее решения.

Задача, предложенная, может иметь несколько вариантов решения. И обычно не завершается определением «правильного» или «неправильного» решения; различные подходы к решению выявленной проблемы могут быть



рассмотрены на равных основаниях. В дискуссии по разбору различных вариантов решений следует проанализировать предлагаемые в них методы управленческого воздействия, оценить их приемлемость и эффективность в предложенных условиях. Процесс выработки решений составляет сущность метода разбора практических ситуаций, и этот процесс часто является не менее важным, чем само решение. Основное назначение метода – закрепление и углубление знаний, выработка алгоритмов анализа типичных ситуаций, позволяющих быстро узнавать аналогичные ситуации в жизненной практике и принимать по ним наиболее действенные решения, а также активизация обмена опытом между слушателями.

Для проведения практической части занятия родители распределяются по группам. Рекомендуется отбор родителей по группам случайным способом с помощью выбора конфет одного сорта. Предполагается отбор 3 групп.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

##### **Анкета для родителей «Какой он сейчас мой ребенок-подросток?»**

1. Этого сейчас ему больше всего хочется.
2. Это он (она) любит больше всего на свете.
3. Это он (она) больше всего боится.
4. Это он (она) не любит больше всего.
5. Это его (ее) раздражает.
6. Это его (ее) обижает.
7. Это его (ее) любимая музыка.
8. Это его (ее) любимое занятие (хобби).
9. Это его (ее) друзья.
10. Это его (ее) проблемы.

##### **Анкета для подростков «Какой я сейчас?»**

1. Мне больше всего хочется.
2. Я люблю больше всего на свете.
3. Я больше всего боюсь.
4. Я не люблю больше всего.
5. Меня раздражает.
6. Меня обижает.

7. Моя любимая музыка.
8. Мое любимое занятие (хобби).
9. Мои друзья.
10. Мои проблемы.

### **ЗАНЯТИЕ 3. «КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ»**

**Цель:** оказание помощи родителям в осмыслении и преодолении помех и затруднений в общении с детьми среднего школьного возраста.

**Задачи:** ознакомить родителей с индивидуально-психологическими особенностями и возрастными изменениями детей; помочь выявить основные проблемы и трудности в воспитании, обсудить причину их возникновения; ознакомить родителей с некоторыми правилами и приемами, способствующими эффективному взаимодействию с подростками.

**Форма проведения:** педагогический практикум.

*«Люди не хотят, чтобы ими управляли.  
Они хотят, чтобы их вели вперед».*

*Софокл*

#### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

##### **1). Актуализация темы занятия**

##### **I. Вступительное слово классного руководителя**

Добрый вечер уважаемые родители! Все мы с вами – люди, за плечами которых огромный жизненный опыт, и не важно, каким он был, положительным или отрицательным, общая цель нашей встречи – это любовь к нашим детям, внимание к их формирующейся личности. Мы для них – любимые родители, которые заботятся о них и стараются сформировать те способности и ценности, которые помогут быть успешными в жизни.

В последнее время нередко можно слышать от родителей такие фразы: «Последнее время у меня с дочерью (сыном) очень напряженные отношения, разговоры не получаются, они всегда заканчиваются ссорой. Посоветуйте, как мне быть...».

Посоветовать что-то конкретное в данной ситуации без уточнения некоторых обстоятельств трудно, но несколько рекомендаций можно предложить. Сегодня мы поговорим о самых уязвимых точках подросткового возраста, о трудностях, с которыми сталкиваются дети в период взросления.

## 2). Практическая часть

### 2.1 Игра «Нарисуй здание»

Уважаемые родители, вы располагаетесь на трех рядах, это и будет три группы. Пусть каждая группа выделит художника для участия в игре. Ваша задача – быстро и красиво нарисовать здание.

Художники начинают рисовать. Руководитель останавливает игру и просит начать все сначала, потому что художники допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, выдвигая все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша – современная и т. д.

Затем учитель дает возможность закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание, например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.

*Спасибо художникам, вам вопросы:*

– Что вы сейчас чувствуете? (Раздражение, неуверенность, обиду, злость и т. д.)

– С какими проблемами вы столкнулись, выполняя задание?

– Почему игра не получилась?

– Что не было сделано до начала игры? (Не установлены правила).

– Что мы делаем, когда определяем правила игры? (Договариваемся).

### 2.2. Упражнение «Договариваться или не договариваться»

Каждой группе дается задание:

1. Обсудите вопросы:

– О чем родители могут договариваться с детьми?

– Почему у родителей и детей появляется желание договариваться?

– Какими будут последствия, если родители и дети договорятся или не договорятся?

Результаты обсуждения запишите в таблицу «Договариваться или не договариваться».

Предполагаемые результаты:

Договариваться можно по любому поводу: о правилах поведения, помощи друг другу, о проведении свободного времени и т. д. От того, насколько они смогут договориться между собой, будет зависеть благополучие, их настроение, их отношения и т. д.

О чем стоит договариваться? Все предъявляемые требования к ребенку, достигшему подросткового возраста, можно разделить на 3 условные группы.

К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается. Например, это те требования, которые имеют непосредственное отношение к обеспечению безопасности: возвращаться домой к определенному времени, звонить, если задерживаешься и т. д., а также некоторые требования, касающиеся обязанностей ребенка по дому и в школе.

Ко второй группе относятся требования, варианты выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком. Например: сколько времени проводить за компьютером или как планировать свободное время.

К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется.

Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вопросы можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой варианты. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой».

Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда вы уверены в том, что ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему.

### **2.3. Мини-дискуссия**

Легко ли быть родителем? Многие вопросы и сложности возникают, оказывается, оттого, что мы не всегда знаем особенности данного возраста.

Мне бы хотелось остановиться на психологических особенностях подросткового возраста и поговорить о том, как опираться на эти особенности при построении контакта с подростками.

На прошлых собраниях мы уже говорили о том, что именно на этот возраст приходится самый интенсивный рост всего организма. Это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Очень часто кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной, поэтому подростки быстрее развиваются физически, а не психически. Надо еще заметить, что темпы и физического, и психического развития у всех очень разные. Один ребенок выглядит уже почти взрослым, другой только-только еще начинает расставаться с детством. Так же и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия – это не исключение, а правило.

Характерной особенностью этого возраста является быстрая смена физического состояния и настроения.

Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности. Подросток часто уже ставит перед собой цели и планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может ее не обнаружить в других видах.

Увлекаясь многими видами спортивных занятий вначале ради развития волевых личностных качеств, некоторые подростки затем продолжают заниматься ими же для достижения высоких результатов. Благодаря этому получает дальнейшее развитие мотивация достижения успехов.

Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Отношения в группах сверстников строятся на более серьезных, чем развлекательные, делах, охватывающих широкий Диапазон видов деятельности: от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы.

Какие трудности вы испытываете в воспитании детей? Иногда очень сложно понять ребенка, а порой на это нет времени. Все это очень часто случается из-за того, что мы не всегда умеем правильно общаться с ребенком, учитывать все его потребности, обращать внимание на его возрастные изменения.

**Наиболее значимые психологические характеристики подросткового возраста:**

- чувство взрослости;
- характер общения со сверстниками и взрослыми;
- уровень освоения средствами общения;
- владение способами регуляции эмоциональных состояний;
- особенности мотивации и освоения стратегии преодоления трудностей;
- особенности самосознания.

**Проанализируем эти характеристики.**

1. Психологический анализ такого явления, как чувство взрослости, показал, что в нем можно выделить три взаимосвязанные стороны:

- 1) характер самостоятельности подростка и ее сфера;
- 2) отношение взрослых к подростку (как к маленькому или как ко взрослому) и сфера действия этих отношений;
- 3) отношения между подростками (признание или непризнание взрослости подростка товарищами).

*Д.Б. Эльконин отмечал, что у подростков:*

- общение выступает особой практикой реализации морально– этических норм отношений взрослых и практикой по их усвоению;

- подростки примеривают эти нормы друг к другу, а затем нормы начинают выступать как жесткие требования к отношению товарища;

- в связи с этим начинают появляться элементы внутренних, можно сказать, умственных действий с морально-этическими нормами (при сравнении поступков товарища с собственными, его качеств со своими особенностями);

- динамические отношения между чувством взрослости, усвоением морально-этических норм и общением определяют дальнейшее развитие чувства взрослости как социального сознания, перенесенного внутрь.

2. В развитии личности подростка самосознанию уделяется особое внимание. Отмечая его роль, Л.С. Выготский подчеркивает, что самосознание не первичный, а производный факт в психологии подростка и возникает оно не путем открытия, а путем длительного развития. Относя формирование самосознания к концу подросткового возраста, Л.С. Выготский также подчеркивал: «То же, что принято обычно называть личностью, является не чем иным, как самосознанием человека, возникающим именно в эту пору: новое поведение человека становится поведением человека для себя, человек сам осознает себя как известное единство. Это конечный результат и центральная точка всего переходного возраста».

**Актуальными являются следующие задачи:**

- ориентация детей на объективные критерии успешности и неуспешное;
- развитие стремления у подростков проверить свои возможности и найти (с помощью взрослых) пути их развития и совершенствования.

3. Исследования, посвященные феномену «кризиса», показали, что:

- кризис в развитии детей при переходе от младшего школьного к подростковому возрасту вовсе не обязателен;

- переход может совершаться без особых трудностей в воспитании;

- трудности определяются не внутренними процессами, в частности, не находятся в прямой и непосредственной связи с половым созреванием;

- трудности вызываются, с одной стороны, индивидуальными особенностями личности, сложившимися к началу перехода в подростковый период, и с другой – конкретной ситуацией развития каждого отдельного ребенка;

- выяснение условий, при которых переход от младшего школьного возраста к подростковому происходит без кризисов и срывов, без трудностей в воспитании, очень важно, ибо поможет найти такую систему воспитания в семье и в школе, при которой этот период будет проходить с оптимальным использованием тенденций развития при полном исключении трудностей.

4. Изучение проблем, возникающих у подростков в совместной деятельности, позволило выделить тот факт, что содержанием ведущей деятельности становится построение системы социальных отношений ребенка с другими людьми.

То же самое касается и благополучия в сфере удовлетворения потребности в общении со сверстниками, ставшей особо значимой в этот период.

В чем же специфика возраста? В этот период происходит смена ведущей деятельности: учебной – на сферу общения. Возникает потребность в контактах со сверстниками, желание увидеть себя и узнать себя в общении с другими. И этот интерес ведет ребенка за рамки школы (он задает себе вопрос: «Какой я?»).

Подросток стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами. В отношениях с родителями очень часто проявляет негативизм, упрямство, борьба за власть. Все это он делает, чтобы доказать, что он уже не ребенок.

Таким образом, ребенок в переходном возрасте ведет борьбу за то, чтобы перестать быть ребенком; за прекращение посягательств на его физическое начало; за утверждение среди сверстников; против ироничных замечаний.

Очень часто меняется и внешний облик, начинаются эксперименты с внешностью. Сюда входят: мода в одежде, прически, украшения, косметика, особый лексикон, манера поведения, способы отдыха, увлечения и т. п. Помимо взрослых образцами для подражания со стороны подростков могут стать старшие сверстники. Тенденция походить на них, а не на взрослых в подростковой среде с возрастом увеличивается, подросток требует отношения к себе как к более взрослому человеку.

Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным? Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто дети жалуются на быструю утомляемость, головные боли, головокружение, что является не симуляцией, а проявлением особенностей развития.

Еще одной характерной особенностью этого возраста является формирование такой черты, как агрессивность (особенно у мальчиков). Это выражается в поступках, которые подчеркивают силу, упорство, настойчивость. И здесь очень важно то, как реагируют взрослые на такое проявление, если они поступают точно так же, агрессивно, то эта черта в поведении подростка только закрепляется, происходит осознание того, что лишь проявляя агрессию можно воздействовать на других людей. Часто нам приходится слышать от наших детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказывания вызваны не столько их действительным отношением к нам, сколько эмоциональным ситуативным состоянием. Важно понять, что подростки не всегда способны себя контролировать.

Таким образом, негативные изменения, происходящие с подростком, следующие: ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность, эгоцентризм. Намеренная манипуляция взрослыми, внутренние конфликты, повышенный негативизм, страх одиночества.

Несмотря на все свое стремление к взрослости, подростки еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых. Главным для ребенка в этот период являются: любовь, доверие, понимание, поддержка.



В подростковом возрасте с особой частотой встает проблема баланса поддержки и контроля. Дети часто активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, но иногда не могут самостоятельно выполнить простейшие требования (с одной стороны, они хотят приходить домой так поздно, как им этого захочется, с другой – не могут сами вспомнить про заданные на дом уроки и несобранный портфель). На самом деле в этом нет противоречий. Взрослым не становятся в один момент, этому еще только нужно научиться. Отрочество – не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто может поменяться соотношение этого контроля. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушием, поэтому очень важно, чтобы мы, взрослые, помогли подросткам справиться с их внутренними конфликтами.

#### **2.4. Работа в группах**

Трем группам предлагается определить, за что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте; положительные изменения, происходящие с подростком; негативные изменения, происходящие с подростком.

#### **2.5. Практическая работа в парах**

Используя свой опыт, попробуйте найти наиболее эффективный способ решения, выхода из ситуации. Обсудите предложенную ситуацию.

*Ситуация 1.* 14-летний молодой человек категорически отказывается встречать Новый год в кругу семьи, нарушая традицию.

*Ситуация 2.* У подростка появилась так называемая компания, в которой за бессодержательным времяпровождением он проводит все время, и мнение друзей становится важнее мнения родителей.

*Ситуация 3.* У подростка 14 лет должны быть карманные деньги? Какая сумма? Должен ли подросток отчитываться перед родителями, на что он их тратит? Каким образом?

*Ситуация 4.* У каждого ребенка в доме должны быть свои обязанности в соответствии с его возрастом. Что именно должен делать подросток? Какова должна быть мотивация этой помощи: заработать поощрение, из стремления делать добро, из чувства справедливости. Другое?

*Ситуация 5.* Вам стало известно о том, что подросток солгал вам по поводу своей успеваемости. В конце четверти выяснилось, что четверок (троек) гораздо больше, чем ожидалось. Что вы предпримете?

#### **2.6. Отработка навыка «Я-высказывание»**

В напряженной ситуации, когда человек испытывает сильные чувства, не нравящиеся ему, появляются сложности с их выражением. Самый простой способ решить эту проблему – осознать свои чувства и назвать их партнеру. Именно этот способ самовыражения и называется «Я-высказывание».

Обычным, к сожалению, способом поведения в конфликтной ситуации является соскальзывание в одну из непродуктивных позиций: либо высказывание прямых негативных оценок (позиция обвинителя), либо жалобы и рыдания (позиция жертвы), либо попытки отстраненно-рационально проинтерпретировать поведение собеседника (позиция компьютер1). Все эти реакции совершенно неконструктивны – конфликтная ситуация сохраняется, у вас остается ощущение собственного бессилия и зависимости от обстоятельств, те же чувства возникают и у вашего партнера. Как правило, все эти способы реагирования сопровождаются негативной оценкой другого: «Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже», «Ты никогда не говоришь мне ничего хорошего, только ругаешься» и т. д. При этом ответственность за неразрешимость конфликтной ситуации и за ваши переживания по этому поводу перекладывается на вашего собеседника, в то время как существующая в связи с этим собственная проблема не осознается.

В то же время называние своих чувств означает фактически формулирование своей собственной проблемы: «Извини, но я испытываю такое раздражение, когда ты говоришь это», «Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности». При такой постановке вопроса само собой происходит осознание собственной проблемы: это моя проблема, что я раздражена, это мое чувство, и никто кроме меня не может понять, почему именно это чувство возникло у меня в этой ситуации. Важно понимать, что «Я-высказывание» конструктивно изменяет не только ваше собственное отношение к конфликтной ситуации, но и отношение вашего собеседника к ней. Человек всегда чувствует, что его обвиняют, независимо от того, делается ли это с позиции обвинителя, с позиции жертвы или компьютера.

В то же время ваше искреннее свободное называние своих чувств с позиции осознания собственной ответственности за то, что происходит с вами, не может никого обидеть и вызвать агрессию, поэтому напряжение ситуации спадает, а ваш партнер как минимум просто теряется от неожиданности. Итак, «Я-высказывание» – это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях; конструктивная альтернатива «Ты-высказываний», которые традиционно применяются для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого; способ обозначения проблемы для себя и при этом осознания своей собственной ответственности за ее решение.

Чтобы освоить технику «Я-высказывания», важно научиться очень хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент времени. Выделяют три различных типа осознания:

1) осознание мыслей: это размышления, анализ, интерпретация, мнения, суждения и все то, чем набита наша голова;

2) чувственное осознание – это фиксация любой информации, поступающей извне через органы чувств – обоняние, осязание, зрение, слух, вкус;

3) телесное осознание – это внимание ко всем внутренним ощущениям, идущим от наших мышц, сухожилий, внутренних органов.

«Я-высказывание» включает в себя не только называние чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызвали их. Схема «Я-высказывания» такова:

1) описание ситуации, вызвавшей напряжение (Когда я вижу, что ты... Когда это происходит... Когда я сталкиваюсь с тем, что...);

2) точное называние своего чувства в этой ситуации (Я чувствую... Я не знаю как реагировать... У меня возникла проблема...);

3) называние причин этого чувства.

«Я-высказывание» в конфликте предполагает анализ своих «Я-слушаний» и осознание того, к каким моим «Я-слушаниям» обращена речь моего партнера по общению, который, кстати, может вести себя по-разумному: может вести себя по-партнерски по отношению ко мне, а может пытаться манипулировать мною, провоцировать меня.

### **3). Подведение итогов**

Учитывая особенности подросткового возраста и делая скидку на это ребенку, а так же выделяя в каждом ребенке хорошее, важно принимать ваших детей такими, какие они есть. Это позволит вам сохранить главное – добрые взаимоотношения с детьми.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Собрание в форме практикума учит эффективным формам взаимодействия родителей с детьми, навыкам Я-высказывания. В 5 блоке представлены психологические особенности данного возраста, что поможет актуализировать знания педагога

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

*Заметки воспитателя «Мелочей не бывает»*

### **Табу на «бурный поток»**

Родители не должны злоупотреблять словом. Если ребенку, подростку постоянно читают нотации, дают наставления по любому поводу, слово теря-

ет воспитательную силу. Чаще всего это происходит в подростковом возрасте. Необходимо дать возможность внутренне переработать смысл слова. Постоянный, почти без перерыва речевой «поток» этой переработке препятствует, процессы, которые должны происходить в психике вслед за услышанным и понятым словом, подавляются.

### **О пользе паузы**

Известно, что если взрослые все время говорят, обращаясь к грудному ребенку, не делая паузы, не дожидаясь его реакции, то собственная речь у ребенка развивается плохо. Нечто подобное происходит и с подросшим ребенком, которого постоянно одергивают: он теряет способность реагировать на обращенные к нему слова. Они становятся пустым звукосочетанием, в них информация остается на поверхности и независимо от ее содержания не затрагивает глубоко. А значит, и не имеет воспитательного значения. Помните, диалог всегда продуктивнее монолога.

### **Интонация**

Речь взрослых порой бывает совершенно бесцветной: все произносится на одной ноте, без смены интонации – это препятствует восприятию и усвоению ее содержания. Такая речь не способна оказывать влияние на эмоциональную сферу, что необходимо для воспитания. Передаваемая в яркой эмоциональной форме информация сразу же получает внутреннюю оценку воспринявшего ее человека, причем сама эмоциональная форма подсказывает ее характер.

### **Тоном ниже**

Нередко взрослые привыкают, обращаясь к ребенку, подростку, юноше или девушке, говорить на повышенных тонах, причем как с поводом, так и без повода. В результате такая речь тоже теряет эффективность: происходит привыкание, она попросту не воспринимается.

### **Чувства разные нужны – чувства разные важны!**

Любое испытываемое нами чувство – бесценный клад важнейшей информации, которая нам необходима, чтобы выжить, удовлетворить свои глубинные потребности, правильно выстроить отношения с людьми.

- Чувство страха предупреждает нас об опасности, подсказывает, что нужно искать защиты и поддержки.
- Злость служит сигналом, что твои или чьи-то права нарушены. Она как некий предохранительный клапан, который помогает ослабить эмоциональное напряжение, дает нам силы для того, чтобы найти выход из создавшейся ситуации.
- Чувство одиночества подсказывает: тебе не хватает человеческого общения, человеческой близости; значит, нужно налаживать более тесные отношения с окружающими.

- Боль позволяет осознать: что-то не так в организме – требуется лечение.
- Радость свидетельство об удовлетворенной потребности.
- Чувство гордости говорит о том, что ты что-то делаешь хорошо. Оно помогает укрепить чувство собственного достоинства.

### **Советы психолога: климат в семье (памятка для родителей)**

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть, иногда приходится переехать в другое место. Психологический климат в семье для подростка имеет жизненное значение, а создают этот климат родители. Вот только если климат получается непереносимым для ребенка, деться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая и неустойчивая психика подростка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.

Вы бросаетесь к врачам, но и самый искусный доктор не поможет, если семейная ситуация останется прежней.

Конфликты родителей и детей. Можно ли предупредить их?

- Когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать, даже если вы тысячу раз правы.

- Испугайтесь! В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявляет по отношению к вам, обернется против него самого. Любой попавшийся под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

- Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите.

Помните: климат собственной семьи – в вашей власти. Вы воздействуете на него ежеминутно, и вам по силам изменить его и сделать благоприятным – благоприятным не вообще, а для своего ребенка, для такого, какой он есть. Даже если он далек от идеала и совсем не похож на вас.

### **Уроки любви**

*(Р. Кэмпбелл, американский детский психолог)*

Как бы я хотел сказать: «Я люблю своих детей всегда, независимо ни от него, даже от их плохого поведения!». Но, увы, я не могу сказать это искренне, положив руку на сердце. И все же я должен стремиться к прекрасной цели – безусловной любви, при этом постоянно напоминая себе, что:

- это обычные дети;
- они ведут себя, как все дети на свете;
- в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного;
- если я буду стараться как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их шалости и проделки, они будут стараться взрослеть и отказываться от своих плохих привычек;

- если же я люблю их только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), если я выражаю свою любовь к ним только в хорошие (увы, редкие) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, нарушит их самооценку, пошатнет веру в себя и, действительно, может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрелым. Следовательно, я отвечаю за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше!), чем они сами;
- если я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия.

## **ЗАНЯТИЕ 4. «МУДРОСТЬ ПОКОЛЕНИЙ»**

**Цель:** открыть особенности детско-родительских отношений через русскую народную сказку методом сказкотерапии.

**Задачи:** раскрыть особенности семейных взаимоотношений, детско-родительских отношений языком сказки, познакомить с русской народной сказкой в обработке Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой «Птичий язык», изучить взгляд и понимание родителей о причинах прихода Раздора Властьевича в семью и как не допустить этого?

**Форма проведения:** сказкотерапия.

### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**1). Актуализация темы занятия. Психологический настрой, приветствие**  
**Выступление учителя**

– **Классный руководитель:**

Тема детско-родительских отношений и взаимоотношений в семье проявляется в различных вариантах в каждой второй сказке. **Семья** – величайшая ценность вне зависимости от возраста. Качество и характер взаимоотношений с близкими, отраженные в сказках, во многом зависят от возраста автора. В детских сказках образ родителей связан с благами, благополучием, чувством защищенности. Стремление к самостоятельности, достигающее пика в подростковом возрасте, вносит в отношения с родителями конфликтные нотки, но интересно, что почти в 85% исследованных нами сказок в финале подтверждалась правота родителей. В сказках взрослых, в особенности пожилых людей, заметно желание восстановить в семье мир, гармонию, проявить лучшие стороны личности по отношению к близким людям. С другой стороны, прослеживается тревога, связанная с одиночеством и потерей близких отношений с детьми. Часто встречается тема обиды, связанная со взрослыми детьми.

**У сказок о взаимоотношениях в семье** много вариаций. Есть истории с явным конфликтным содержанием, которое отражено в следующих переживаниях:

1. Переживание конфликта в семье и стремление предотвратить разрыв родителей;
2. Переживание ограничительного давления со стороны родителей и борьба с ним;
3. Переживание страха потери родителей у детей и переживание одиночества и потери детей у родителей;
4. Переживания, связанные с актуализацией теневой природы одного из родителей;
5. Переживания, связанные с деструктивными отношениями между братьями или сестрами или членами семьи старшего поколения;
6. Переживания, связанные со «старением» семейных отношений, «семейной обыденностью» или неурядицами.

Конфликтное содержание сказок о взаимоотношениях в семье обусловлено реалиями жизни. Самые запутанные сюжеты и комбинации возникают именно во взаимоотношениях с близкими. Но, сочиняя сказку, автор неосознанно ищет выход из создавшегося положения, подключая ресурсы собственной созидательной природы. Ресурсные переживания связаны с взаимопониманием, поддержкой, ощущениями любви и заботы, семейного единства. В сказках взрослых нередко проявляется ресурс приобщения к общечеловеческим ценностям. Разрешите познакомить Вас с одной сказкой.

## 2). Практическая часть

### Птичий язык

#### *Русская народная сказка*

#### *в обработке Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой*

Ни далеко, ни близко, ни высоко, ни низко, в городе обычном, в доме приличном жил-поживал купец со своею женою.

Многочадием Бог родителей не отметил, но одного сынка подарил. Да вот беда – трудно с ним родителям было. Смышлёным Василий оказался не по годам.

Сильно серчал отец на сына, когда тот речи мудрёные заводил, отцовский ум низводил. «И в кого же сын у нас такой уродился: непокорный слову родительскому!».

Не то, чтобы Василий отцу да матери перечил, али ущерб семье приносил. Но частенько он в речи родительские поправки вносил: говорил, что верно отец изрекает, а в чём ошибку делает.



И ведь точно всегда Василий отцу подсказывал, да тот вместо уважения гневом сына потчивал. «Нечего тебе, мальцу, отца уму-разуму учить! – кричал купец. – Раз мой хлеб ешь, моё слово всегда как самое верное принимай!».

Василий обычно голову склонял, да тихонько шептал: «Не могу я, батюшка, против Божьей правды идти, коли в сердце и разуме её отмечаю!».

Не верили купец с купчихою сыну своему, строптивцем неблагодарным его называли. Уж сколько раз Василий их просил против крови родной не восставать, дитя своё сердцем понять, – ан нет.

Видно поселился в разуме и сердце родителей Раздор Властьевич. А Раздор Властьевич, хоть и глазами людскими невидим, да силу смутьянскую большую имеет. Коли подселится кому в сердце да разум, тот против своих сродников восстаёт. Кровь родную принимать перестаёт.

Прозрел Василий, что Раздор Властьевич его родителей околдовал, принял судьбу и стал своего часа поджидать. А тот вскоре и явился.

Как-то за обедом заслушался купец соловья, что у него в доме в клетке над столом обитал. Божья птаха так жалобно пела, что не выдержал хозяин да воскликнул:

– Ох и дорого я бы дал тому, кто песню соловья растолкует, о судьбе мне предскажет! Сразу отписал бы ему половину всего, чем владею, да и первым наследником после смерти своей сделал!

А Василий, хоть и всего шесть годочков ему от роду исполнилось, сразу понял, что пришёл его час. Посмотрел он отцу да матери в глаза пристально, совсем по-взрослому, а потом и говорит:

– Знаю я, о чём соловей поёт, да вам сказать не смею.

– Раз знаешь – открывай, а не знаешь – рот зазря не разевай! – ответил отец.

– Говори, сынок, не бойся! – мать попросила.

Залился тут Василий слезами, да вымолвил:

– Соловушка наш предвещает, дескать, время придёт, стану я выше вас, станете вы мне служить: отец – воду подавать, мать полотенце – лицо, руки утирать.

– Ишь ты, какой выискался! От горшка два вершка, а уже себя выше родителей ставит! – разгневался купец. – Эх, мать, видно не будет нам от сына никакого прока – заставит он нас в старости слугами ему быть; в заботе сыновьей откажет, ублажать его прикажет!

Больно огорчились родители, да пожелали они тяжкой участи избежать – ущерб от сына в будущем не ждать. Раздор Властьевич им подсказки свои дал. По его указке смастерил купец лодочку, купчиха припасов собрала. Тёмной ночью взяли они своего сыночка сонным из кровати, да в лодочку переложили. Да без родительского благословения в открытое море пустили. Вер-

но говорят, кто Раздору Властьевичу власть над разумом своим передаёт, того горе немалое ждёт. А что же может быть хуже? Все слова сыночка переверали, да своими руками над родной кровинушкой и надругались...

Только Бог мальчонку не оставил. Соловей-вещун из неволи освободился, в лодку изгнанника прилетел, да на плече Василия пристроился. Хоть и родители земные, что человеку Божий свет открыли, от дитя своего отказались, но Родители Небесные, что любовью своею каждого потомка ласкают, Василия не оставили. Соловья-вещуна, наставника-поводыря к мальцу направили. Новая судьба Василия ждала, новая дорога.

Вот уж навстречу лодочке корабль могучий на всех парусах мчится, корабельщиком добрым ведомый. Принял капитан Василия как родного, историю его узнал, отца заменить мальцу взялся.

Вот день на корабле прошёл, Василий названному отцу и говорит:

– Беда на море надвигается – соловушка о том поёт-предупреждает. Буря жестокая мачты изломает, паруса наши порвёт. Надо в тихой гавани непогоду переждать.

Не поверил корабельщик сыну приёмному, уж больно малолетство его с прозорливостью не вязалось. Однако вышло так, как Василий сказывал. Хоть и немалый ущерб буря кораблю принесла, но поправили его и дальше поплыли. Через некоторое время Василий опять корабельщику говорит:

– Пропел мне соловушка, что двенадцать кораблей разбойничьих на нас движутся, коли в безопасном месте не схоронимся, все пленниками нечестивцев станем.

Поверил корабельщик сыночку названному, развернул корабль к острову, спрятал в бухте неприметной. Да оттуда и увидел, как разбойничьи корабли мимо проплыли, но их не узрели. Вовремя они схоронились. Соловушка-вещун да малец-найдёныш от лютой судьбы всех уберегли.

Переждали мореплаватели пока разбойники далеко уйдут, да вновь в плаванье своё отправились. Долго ли, коротко ли плавали, да только подрост Василий. А корабль к тому времени к городу Хвалынску дорогу нашёл.

Всё ладно в том городе далёком: и люди – мастера знатные, и бояре – честные. Да только вот какая незадача возле терема царя местного приключилась: столько годков, сколько Василий в плаванье провёл, шумели у царских окон ворон с ворониhoю да воронёнком. Никому покоя ни днём, ни ночью не давали. Никто и ничем ту семью воронью не мог от окошек царёвых отогнать. Летали да шумели вороны будто заговорённые.

Царь Хвалынска всю округу о своей воле оповестил: тому, кто терем царский от ворон освободит, обещал полцарства да руку меньшей дочери. А коли кто за такое дело возьмётся да не справится – у того голова с плеч! Суров был царь – слово своё держал. Потому немало молодцев Хвалынска без головы

остались. Люди хоть головами качали, да говорили: «Коли дело не по силам возьмёшь – головы не найдёшь!».

Как корабль с Василием к Хвалынску причалил, тотчас добрые люди историю эту пришельцам поведали. И стал отрок своего приёмного батюшку просить:

– Благослови меня пойти в терем царский – пришло время избавить его от семьи вороньей!

– Как же я могу тебя на верную смерть благословить? – отвечал корабельщик. – Я к тебе душой прикипел, сердце твоё узрел. Мне тебя беречь надобно.

– Коли сердцем меня узрел – доверять должен, – Василий сказал.

Подумал корабельщик, вздохнул, а потом принял судьбу сына приёмного и с чистым сердцем благословил.

Пришёл Василий во царский терем. Попросил, чтобы окна распахнули, да стал внимательно вороний крик слушать. А потом и говорит царю:

– Царь-батюшка, рассуди ты спор мужа с женою, ворона с ворониhoю. Раздор Властьевич им загадку подсунил: кому сын принадлежит – отцу или матери, решить потребовал. Скажи своё слово царское!

Царь, не медля, произнёс:

– Отцу!

Только изрёк царь слово своё, как тотчас вороны успокоились и разлетелись: ворон с воронёнком в правую сторону полетели, а ворониha – в левую. Настал покой и в тереме царском, и в славном граде Хвалынске.

Подивился царь и Василия спрашивает:

– Как же ты о вороньем споре догадался? И кто такой Раздор Властьевич?

– Я, батюшка-царь, птичий язык с малолетства понимаю. В мире – всё живое да разговорчивое – только слушай, да не спорь. А как своё слово сказать пожелаешь, внимания к себе попроси. Всё живое к ладу друг с другом предназначено. Кабы не Раздор Властьевич. Не по нраву ему, когда Божьи творения в мире живут, силами обмениваются, друг дружке помогают. Насылает Раздор Властьевич на живых существ чары разделения. Из-за них мы друг дружку понимать перестаём, своя воля выше чужой всегда становится начинает. Вот и в моей родной семье, царь-батюшка, Раздор Властьевич постарался. Так моих родных отца с матерью околдовал, что сбыли они меня: в лодку сонного уложили, да по морю пустили. Кабы не корабельщик, на пути моём по Божьему Промыслу встреченный, был бы я сиротой при живых родителях.

Растрогался царь, аж слезу пустил. А потом задумался:

– А как же от чар этого Раздора Властьевича избавление получить? А ещё лучше – до себя да близких своих не допустить?

– Это, царь-батюшка, великая наука, – Василий отвечает. – Крепко жизнь в себе, во всём живом любить надобно; близких сразу прощать, гнева да боли в себе долго не держать; сердцем быстро отходить, старые раны не бередить.

– Да, – вздохнул царь, – наука не из лёгких. Ну, раз ты её с малолетства стяжашь, оставайся в моём царстве. Тут тебе хвала по заслугам воздаваться будет. А в полную мужскую силу войдёшь, меньшую дочь мою за себя возьмёшь.

Так всё и случилось по слову царскому. Василий стал в его тереме жить, в свою силу входить. Как возмужал, царскую дочь с приданным в жены взял. Да поехал по белу свету: мир посмотреть, себя показать.

Много земель обошёл, во многих местах Раздора Властьевича нашёл. Людям к миру приходиться помогать, слова птиц им передавал. Птицы – Божьи творения бесхитростные, они врать не станут. Люди Василия благодарили, друг дружку крепче любили.

И вот однажды в некоем городе Василий на ночлег встал. Поутру попросил он себе умывание. Хозяин воды ему поднёс, а хозяйка – полотенце.

Разговорился с ними Василий. Хозяева ему свою боль душевную открыли: как ребеночка единственного своими руками по морю пустили. Не было им с того времени покоя, слезами они души свои от чар Раздора Властьевича очистили. «Да сына покаянием не вернёшь!», – качал головою отец.

Обнял их Василий – родителей своих признал. То-то было радости сердцам измождённым! Любовь родственная покровом своим их накрыла, объятиями своими исцелила. От чар худых защитила.

Забрал Василий родителей своих в Хвалынск. И стали они там жить-поживать, много добра наживать. И по сей день живут, добрых людей в гости ждут!

– **Классный руководитель:** Как Вам эта история?

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** Мы поговорили о чувствах, которые переполняли родителей и сына. Узнали, как не допускать Раздора Властьевича в семейные отношения.

## Литература

1. Мильдон В.И. Сказка-ложь // Вопросы философии. 2001. № 5.
2. Мифы и легенды народов мира / сост. Н. Будур и И. Панкеев. М., 2000.
3. Пивнева Н.С. Архетипические образы русской культуры. Таганрог, 2011.
4. Пропп В.Я. Морфология сказки. Исторические корни волшебной сказки. М.: Лабиринт, 1998.
5. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия. М., 2000.

### 3). Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** Мы убедились, что родители и дети могут понять друг друга, через сказочную историю и её мудрость.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В ГРУППАХ

Учитель делит если необходимо родителей на группы, дает инструкции, подводит итоги, дает рекомендации.

Эффективность применения такой формы проведения родительского собрания требует от педагога профессионализма, высокой степени стремления совершенствовать свои педагогические техники, направленные на достижение положительного результата. Групповая форма работы повышает интерес к разбираемой теме.

Оптимальное время проведения собрания не более 1,5 часа.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

Список сказок из разных этносов, в которых есть сюжет «гражданской войны» в семье. Конкуренция между братьями/сестрами; изгнание родителями детей; изгнание детьми родителей, несправедливое и жестокосердое отношение близких по крови людей друг к другу. Данные истории ослабляют программы раздора, укрепляют внутри ценностного поля человека иммунные структуры, препятствующие проникновению информационного вируса «Раздора Властьевича».

«Белая уточка» – русская сказка (из книги Тайный шифр женских сказок) сестра-завистница

«Неосторожное слово» 3 варианта (проклятия родителей)

«Наследство» – шведская сказка (братья)

«Вы его видите» – индейская сказка (сёстры)

«Золотая девочка» – болгарская сказка (отец и дочь)

«Амур и психея»: сестры и месть Психеи

«Соль в кушанье» румынская сказка, «Тростниковая шапка» Английская сказка (отцы выгоняют из дома дочерей, потому что те их неправильно любят)

«Птичий язык» русская сказка (слишком умный сын)

«Леди оборванка» (обиженный старый лорд)

«Ослиная шкура» Шарль Перро, «Князь Данила-Говорила» Русская сказка, «Отец и дочь» Русская сказка (инцест)

О. Уальд «Звездный мальчик» (сын отвергает мать)

Есть ассирийская сказка «Дедушка Хнанышу» – об обычае престарелых родителей сбрасывать в пропасть.

«Легенда о Нарояме» (там продавали детей по бедности, и так же относили стариков на гору умирать, чтобы не было «лишних ртов»).

## ЗАНЯТИЕ 5. «РЕЖИМ ДНЯ – ОСНОВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА!»

**Цель:** убедить родителей учеников в необходимости соблюдения режима дня.

**Задачи:** дать понятие режима дня, раскрыть его структуру, познакомить с основными требованиями к режиму дня школьника, изучить мнение родителей о влиянии школьного режима на здоровье ребенка.

**Форма проведения:** работа в группах.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

**Выступление учителя «Режим дня – основа жизни человека!»**

– **Классный руководитель:** «Сочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь. Но так ли существенна роль режима дня, чтобы посвящать этой теме целое родительское собрание? Да, режим дня для учащегося приобретает особенно важное значение. Отсутствие у родителей понимание проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе. Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня. Вы спросите: не лучше ли жить как хочешь, без режима? Статистика такова:

Гигиенически нерациональный режим дня имеют 80,6% современных подростков. Достоверно чаще гигиенически рациональный режим дня соблюдают подростки, проживающие в маленьком городе – 79,9%.

На формирование гигиенически рационального режима дня подростков достоверное влияние оказывают полнота семьи, число детей в семье, социальная принадлежность семьи, длительность общения родителей с подростками в течение дня, характер взаимоотношений в семье.

Наиболее часто встречаемыми нарушениями режима дня современных подростков являются нарушение режима сна, учебной деятельности, двигательной активности.

Большой объем общей учебной нагрузки, недостаточная продолжительность ночного сна, дефицит двигательной активности у современных подростков способствуют негативным изменениям в состоянии здоровья: увеличению частоты острых заболеваний, обострениям и/или формированию хронической патологии, увеличению жалоб невротического характера, повышению уровня тревожности, снижению уровня физической подготовленности, работоспособности и успеваемости в течение учебного года.

Плохое гигиеническое состояние дворовых территорий, а также отсутствие соответствующей инфраструктуры негативно влияет на двигательную активность подростков.

Трудовая деятельность у современных подростков занимает крайне мало времени, 32,1% подростков не выполняют никакой работы по дому, а 30,5% уделяют этому до 20 минут в день. Реже помощь в семье оказывают мальчики.

Рационально организованный с гигиенических позиций досуг имеют подростки из семей со средним и высоким материальным достатком, достоверно меньше таких детей в семьях с доходом ниже прожиточного минимума. Чаше посещают творческие кружки учащиеся, тех образовательных учреждений, на базе которых организованы доступные (бесплатные) занятия – 46,8% подростков.

Тогда как у большинства взрослых людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня, подростки его чаще не соблюдают. Взрослые приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу, чего не скажешь о семиклассниках. Но режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека.

При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени. Организм с автоматической точностью отмечает ход времени. Биологические ритмы – удивительное явление жизни. Они зависят от многих причин: смены времени года, колебаний температуры, солнца и т.д. Так, известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя «пиками» ее повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. Вот поэтому необходимо так организовывать режим дня человека, чтобы основная нагрузка была именно в эти часы.

**В основе правильно организованного режима дня школьника тоже лежит** определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии.

Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима. Режим дня школьника строится с учетом возрастных особенностей, и прежде всего с учетом возрастных особенностей деятельности нервной системы.

По мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система, повышается ее выносливость к большей нагрузке, организм привыкает к выполнению большей работы без утомления.



Чтобы в период бодрствования ребенок активно изучал мир и проводил время с пользой, важно создать для него благоприятную среду. Какие правила важно соблюдать?

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе – обязательное условие.
- Для ребенка любого возраста важно общение со сверстниками.
- Ближе к отходу ко сну в расписании должны присутствовать только спокойные развлечения.
- У ребенка должно быть свое рабочее место, где ему комфортно выполнять домашние задания.
- Ребенку в расписании дня должно хватать время не только на качественное выполнение школьных заданий, но и на игры.
- Детей не рекомендуется перегружать развивающими занятиями, секциями, кружками.
- Если ребенок переутомляется, в режим дня можно включить дневной сон (не более часа).
- Важно сократить время, проведенное перед телевизором или за компьютером, с гаджетом в руках.

У детей с ослабленным здоровьем режим дня должен быть несколько иным. При организации режима дня ослабленного школьника важно обратиться за советом к школьному или участковому врачу.

Необходимо учитывать также то, что режим дня подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы: режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания); время пребывания на воздухе в течение дня; продолжительность и кратность сна; продолжительность и место обязательных занятий как в условиях образовательных учреждений, так и дома; свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка. Эмоциональное состояние ребенка, его радости и неудачи отражаются на процессах роста и развития. Психическая напряженность, депрессии, психологическая травма всегда приводят к торможению роста. Педиатры отмечают два ведущих для нормального роста детей фактора режима дня. Первый – адекватная физическая подвижность, обеспечивающая ту степень вертикальной и перемежающейся по направлению механической нагрузки на скелет, которая является стимулятором остеогенеза и роста хряща. Избыточная вертикальная нагрузка, возникающая, например, при переноске тяжестей, дает противоположный эффект – торможение роста. Поэтому врачи должны постоянно контролировать режим жизни детей: не допускать ни гипокинезии, ни занятий такими видами спорта или работы,

которые могут вредно отразиться на развитии. Вторым важным моментом режима дня является достаточность сна. Наиболее благоприятное влияние на сон оказывает свежий воздух. Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет: в 11-14 лет – 10-9 ч.; в 15-17 лет – 9-8 ч. При этом у значительной части учащихся отмечается недосыпание. Оно связано с ранним началом занятий в 1-ю смену (8 ч. 30 мин. и даже в 8 ч. 00 мин.) и соответственно ранним подъемом детей, а также с поздним отходом ко сну. Более позднее засыпание обусловлено продолжительным приготовлением уроков и длительным просмотром телепередач, занятиями за компьютером и т.д.

Недосыпание оказывает неблагоприятное влияние на высшую нервную деятельность детей. При дефиците сна значительно снижается работоспособность. Однако, как правило, эти нарушения вначале носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Длительное недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам.

Работоспособность школьников в течение дня имеет 2 подъема, совпадающих по времени с периодами высокого уровня физиологических функций: в 8-12 ч. и в 16-18 ч. При этом 1-й подъем работоспособности, как правило, выше и продолжительнее 2-го. Основными компонентами их режима дня являются учебные занятия в школе и дома, отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе, регулярное и достаточное питание, гигиенически полноценный сон. Обязательно должно быть отведено время для свободных занятий по собственному выбору.

Учебные занятия в школе регламентируются учебным планом. Домашние учебные занятия – важное звено самостоятельной работы в процессе обучения. Эта работа должна проводиться после обеда и достаточного отдыха и по времени совпадать с повышением интенсивности функциональной деятельности всех систем организма. Учащимся 2-й смены целесообразнее готовить уроки после утреннего завтрака.

Работоспособность повышается, если учащиеся приступают к домашним заданиям после 1,5-2-часового пребывания на свежем воздухе. При этом желательно 1-ю половину этого времени использовать для игр и спортивных развлечений средней интенсивности, а 2-ю – провести в спокойных прогулках. Активный отдых на воздухе является мощным оздоровительным фактором. Время перед началом приготовления домашних заданий, после их выполнения и перед сном дети должны проводить на воздухе. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в среднем – 2,5-3 ч, в старшем – 2-2,5 ч. Гигиенически допустима следующая продолжительность домашних заданий: в 7-м классе – до 3 ч.

Свободное время учащиеся используют сообразно своим интересам, для чего предусматривается специальное время: для школьников среднего и старшего возраста – 1,5-2,5 ч. в день. В это время дети читают художественную литературу, рисуют, конструируют, вышивают, смотрят телевизионные передачи, занимаются на ПК, общаются с друзьями. Свободное время целесообразно предоставлять после приготовления заданий, в период спада интенсивности физиологических функций. Однако и их следует регламентировать по длительности и интенсивности.

Занятия в кружках должны соизмеряться с возрастными возможностями, индивидуальными интересами, успеваемостью и состоянием здоровья детей. Не рекомендуется участие школьников более чем в 2 кружках. В свободное от занятий время учащиеся могут оказывать посильную помощь в доме. В школах дети также могут привлекаться к самообслуживанию и общественно полезному труду».

## 2). Практическая часть

– **Классный руководитель:** «А теперь работа в группах».

– **Классный руководитель:** «Давайте с вами сделаем примерную структуру режима дня, Вам нужно разделится на 2 группы по 3 человека. Раздаю карточки.

– Давайте прочитаем, что у вас получилось. Вот такой примерный режим дня должен быть у вашего ребёнка.

– Следующий пункт нашего плана это познакомится с требованиями к режиму дня. А как Вы думаете, какие требования должны учитываться при составлении режима дня?»

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** «Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

– У вас на столах лежат листочки с требованиями, давайте прочитаем их.

1. Основное требование к режиму – учет возрастных особенностей детей.

В среднем и старшем возрасте в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности.

2. В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития.

Детям, ослабленным или перенёвшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения.

3. Следующее требование – постоянство режима.

Вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

4. При составлении режима дня учитываются время года.

Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна.

5. При осуществлении режима следует обеспечить своевременную смену видов деятельности детей.

6. В режиме дня должно быть указано примерное время, протекающее от включения ребенка в данный режимный процесс до его окончания.

7. И последний пункт нашей работы – это составить режим дня. Структуру мы с вами уже сделали, и осталось только время.

– **Классный руководитель:** «Я Вам помогла и сделала для Вас вот такие памятки с режимом дня для Вашего ребёнка».

Учитель раздает карточки с памятками (рекомендуемым режимом для школьника).

– **Классный руководитель:** «Прошу Вас также ответить на вопросы двух анкет, которые позволяют выявить особенности режима дня конкретных учащихся, а также пробелы в школьном режиме. Результаты анкетирования и выводы я представлю Вам на следующем родительском собрании».

## Литература

1. Вайсблут М. Здоровый сон – счастливый ребенок. – 2018. – «Исследование: распорядок дня влияет на развитие ребенка». Университет Олбани (<https://www.albany.edu/news/75004.php>) (04.02.21)

2. Комплект стендов. Меню, режим дня, информация, наши занятия. – М.: Сфера, 2014. – 724 с.

3. Дидактический материал в картинках. Определяю время: Части суток. Режим дня. Времена года. Возраст человека. – М.: Школьная Пресса, 2014. – 146 с.

5. Ханжова И.Б. Родительское собрание «Формирование здорового образа жизни школьников» <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/02/25/roditelskoe-sobranie-formirovanie-zdorovogo-obraza> (04.02.21)

6. Крихели И.В. Режим дня – основа жизни человека <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/07/18/rezhim-dnya-osnova-zhizni-cheloveka> (04.02.21)

### 3). Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** «Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: правильное чередование труда и отдыха, регулярный прием пищи, сон определенной продолжительности, с точным време-

нем подъема и отхода ко сну, определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур, определенное время для приготовления домашних заданий, определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе».

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В ГРУППАХ

**Учитель делит родителей на группы, дает инструкции, подводит итоги, дает рекомендации.**

Эффективность применения такой формы проведения родительского собрания требует от педагога профессионализма, высокой степени стремления совершенствовать свои педагогические техники, направленные на достижение положительного результата. Групповая форма работы повышает интерес к разбираемой теме.

Оптимальное время проведения собрания не более 1,5 часа.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

**Анкета для родителей № 1. «Режим дня моего ребенка»**

<https://gigabaza.ru/doc/45611-p18.html>

**Анкета для родителей № 2. «Школьный режим»**

<https://bio.na5bal.ru/doc/469/index.html?page=31>

### ЗАНЯТИЕ 6. «ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

**Цель:** выявить представление родителей о цифровой грамотности, способах приобретения детьми цифровой грамотности, правилах взаимодействия и защите данных на различных цифровых площадках.

**Задачи:** объяснить родителям необходимость овладения ребенком цифровой грамотностью, дать рекомендации родителям по повышению цифровой грамотности их детей.

**Форма проведения:** информационно-практическая беседа.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

##### 1.1. Вступительное слово учителя.

Добрый вечер, уважаемые родители! Цифровые устройства всегда присутствуют в нашей жизни, от смартфонов до умных часов, и исследование

OFCOM (The Office of Communications) показало, что в среднем мы проводим с цифровыми устройствами больше времени, чем спим! В нашем распоряжении невероятное количество доступных технологий и, что более важно, наша готовность адаптироваться и стать грамотными во всем, что открыло нам цифровые технологии и методы, помогающие облегчить нашу жизнь. И конечно необходимо обучение детей навыкам цифровой грамотности.

## **1.2. Выступление учителя на тему «Цифровая грамотность».**

Цифровая грамотность, возможно, является важным навыком, который вы, возможно, усвоили или унаследовали сознательно или неосознанно! Проще говоря, цифровая грамотность – это способность изучать, находить и понимать информацию с цифровых устройств. Итак, если вы умеете использовать смартфон для отправки электронной почты, использовать умные часы для звонка или ноутбук для создания презентации, все это примеры цифровой грамотности и демонстрируют вашу способность успешно понимать и использовать технологии для достижения конечной цели. В наш век хорошее знание цифровых технологий является чрезвычайно ценным и прогрессивным инструментом, который может способствовать более увлекательному и интерактивному опыту, который не только ведет к повышению производительности, но, что более важно, к большему знанию того, как все работает и почему они работают таким образом что они и делают.

Кроме того, давайте проясним, что это не просто то, чему могут научиться только взрослые и извлекать выгоду из своей повседневной жизни, но становится все более очевидным, что дети тоже могут извлекать пользу как в школе, так и дома! Фактически, знакомство детей с цифровыми технологиями в раннем возрасте может помочь им овладеть многими ценными навыками и прогрессивными знаниями, которые будут полезны для них как сейчас, так и в будущем.

– Компоненты цифровой грамотности (информационная грамотность, знания о специфике информации и различных ее источниках, навыки поиска релевантной информации и ее сравнения, установки в отношении пользы и вреда информации).

– Компьютерная грамотность (знание устройства компьютера и его функций, навыки использования компьютера и аналогичных устройств, установки в отношении роли компьютера в ежедневной практике).

– Медиа грамотность (знание о медиаконтенте и его источниках, навыки поиска новостей и фактчекинга (fact checking, проверка фактов, достоверностей), установки в отношении достоверности информации, сообщаемой через СМИ).

– Коммуникативная грамотность (знания о специфике диалога в цифровой коммуникации, навыки использования современных средств коммуникации, установки в отношении этики и норм общения в цифровой среде).

– Технологические инновации (знания современных технологических тенденций, навыки работы с гаджетами и приложениями, установки в отношении пользы технологических инноваций).



### Компоненты цифровой грамотности

Вы можете многое сделать! Если вы умеете пользоваться цифровыми устройствами дома, вы уже на полпути. Мы настоятельно рекомендуем вам убедиться, что у вашего ребенка есть хорошо сбалансированная игровая диета, в которой он может использовать цифровые устройства для обучения в игре, и установить ограничения по времени и контенту на планшетах и смартфонах или любом другом цифровом устройстве, которое ваш ребенок использует для убедиться, что они соблюдают свою сбалансированную игровую диету и не допускают ничего неуместного. Кроме того, существует множество приложений, помогающих поддерживать развитие родителей и детей.

Что касается того, как ваш ребенок может повысить свою цифровую грамотность в школе, еще в сентябре 2014 года была введена новая программа обучения работе с компьютерами, цель которой – более углубленно обучать детей компьютерам и ИТ, чтобы вооружить их навыками, которые помогут им адаптироваться и использовать технологии по мере их развития. При этом



мы не говорим об обработке текста и вводе в электронные таблицы, мы говорим об обучении алгоритмов, программ кодирования и веб-сайтов с нуля. Изучая эти методы с помощью планшетов и приложений, учебная программа поможет детям стать более креативными и ответственными в эпоху цифровых технологий, а также понять, как веб-сайты и программы работают с внутренней стороны, помогая им решать любые проблемы, с которыми они сталкиваются, чтобы они могли обрести уверенность в своих силах и побудить их использовать широкий спектр других навыков, которыми они обладают.

Результаты изучения предметной области «**Математика и информатика**» должны отражать формирование навыков и умений безопасного и целесообразного поведения при работе с компьютерными программами и в Интернете, умения соблюдать нормы информационной этики и права.

Результаты изучения предметной области «**Искусство**» должны отражать приобретение опыта работы различными художественными материалами и в разных техниках в различных видах визуально-пространственных искусств, в специфических формах художественной деятельности, в том числе базирующихся на ИКТ (цифровая фотография, видеозапись, компьютерная графика, мультипликация и анимация).

Результаты изучения предметной области «**Технология**» должны отражать развитие умений применять технологии представления, преобразования и использования информации, оценивать возможности и области применения средств и инструментов ИКТ в современном производстве или сфере обслуживания

**Общеобразовательная программа должна содержать:**

- описание содержания, видов и форм организации учебной деятельности по формированию и развитию ИКТ-компетенций;
- перечень и описание основных элементов ИКТ-компетенций и инструментов их использования,

### **Подходы к цифровой грамотности:**

• **Информационная грамотность.** То, как мы ищем информацию, анализируем её и управляем ею. Это касается всего: от самого простого поиска товаров и услуг до чтения новостей. Скажем, среди трёх сайтов с похожими названиями найти единственный официальный интернет-магазин. Или оценить авторитетность источника той или иной новости.

• **Коммуникация и сотрудничество.** То, как мы общаемся в интернете, от переписок в мессенджерах до любого рабочего обмена данными. (На всякий случай – голосовые сообщения тоже к этому относятся.)

• **Создание контента.** Здесь всё о том, как мы живём в качестве поставщика контента (а почти все мы создаём контент). Знания о том, кому может принадлежать контент, как его можно использовать. Например, каждая фо-

тография может быть объектом авторского права, даже если вы нашли её в поисковике.

- **Безопасность.** Это и защита устройств, и понимание того, как передаётся информация, как живут большие данные. Например, почему не стоит оплачивать кредиткой услуги на сомнительном сайте.

- **Решение проблем.** А здесь уже об умении заставить все технологии работать на себя. От простой настройки роутера или системы умного дома до создания сайтов, программ и графиков на основе больших данных.

## 2). Практическая часть

### 2.1. Анкета «Индекс цифровой компетентности».

А теперь я предлагаю вам пройти анкету на уровень вашей цифровой компетентности. Вам будут предложены высказывания, вы можете отметить столько пунктов, сколько считаете нужным. Таким образом, мы можем заметить уровень вашей цифровой грамотности.

**Примечание:** анкета представлена по QR-коду в приложениях.

### 2.2. Ценность цифровой грамотности для успешной самореализации.

Важно понимать, что современные реалии предполагают новые условия, в том числе и для будущих кадров. Национальный проект «Кадры для цифровой экономики» предполагает воспитание кадров, способных работать в условиях VUCA -мира. Конечная цель – ребенок, отучившись в ВУЗе и попав к работодателю, должен быть готов к условиям, в которых ему придется работать.

Совершенствование системы образования, с целью обеспечения цифровой экономики компетентными кадрами. Трансформация рынка труда, который должен опираться на требования цифровой экономики. Создание системы мотивации по освоению необходимых компетенций и участию кадров в развитии цифровой экономики России.

#### **Зачем детям цифровая грамотность?**

Традиционная грамотность – это умение читать и писать. Но сегодня этих навыков недостаточно. Неотъемлемая часть жизни современных взрослых и детей – гаджеты. И важно не просто уметь пользоваться цифровыми устройствами, но глубже понимать современные технологии, чтобы использовать их эффективно и безопасно. А ещё важно уметь находить, корректно использовать и создавать информацию, осознавать возможные риски и соблюдать определённые меры предосторожности. Всё это и есть цифровая грамотность.

Цифровая грамотность ≠ компьютерная грамотность. Конечно, умение пользоваться компьютером является частью цифровой грамотности, но не сводится лишь к этому.

На элементарном «бытовом» уровне цифровая грамотность – это умение самостоятельно ориентироваться на сайтах, отправлять и получать электронную почту, пользоваться соцсетями и так далее.

Но ставить лайки в инстаграме и постить новости на фейсбук – это ещё не всё. Цифровая грамотность также подразумевает более глубокое понимание технологий, и в этом случае речь идёт о практических навыках работы с программным обеспечением. Например, создание блога или коддинг (речь не идёт о создании сложных сайтов или мобильных приложений, но о понимании базовых принципов).

Кроме того, цифровая грамотность охватывает такие темы, как интернет-безопасность, цифровой след, кибербуллинг, цифровая этика использования чужой информации.

Если взрослых всё это немного «напрягает», то у детей значительное преимущество в понимании подобных вещей, ведь они с раннего детства невольно развивают свои цифровые навыки, потому что растут в окружении гаджетов. Это им только на руку, ведь подобные навыки сейчас требуются везде. Даже для разных школьных проектов необходимы такие умения, как набор текста на компьютере, поиск информации онлайн, создание презентаций.

Цифровая грамотность необходима сейчас как никогда. Если мы используем какую-то технологию без чёткого понимания её сути и цели, то это может привести к проблемам. Например, используя социальные сети, человек должен осознавать, какой информацией можно делиться, а какой нет, кто может узнать его персональные данные и в каких целях их потом использовать.

### **Как обсуждать с детьми цифровую грамотность.**

- Расскажите о цифровом мире и интернет-безопасности

Детям нужно объяснить принципы работы интернета и правила его использования. Они должны ориентироваться в онлайн-пространстве, а также критически оценивать и анализировать информацию, которую они находят, ведь не все сведения из интернета правдивы.

- Поговорите о кибербуллинге

Онлайн-травля сейчас довольно распространённое явление. Дети особенно уязвимы для киберхулиганов, поскольку они не в полной мере освоили особенности общения в интернете.

- Поощряйте использование цифровых ресурсов

Теория цифровой грамотности хороша и необходима. Но практика важна не меньше. Правила пользования гаджетами и интернетом лучше запоминаются, если ими пользоваться. Так же, как мы учим детей плавать или ездить на велосипеде, мы должны научить их, как надлежащим образом использовать доступные им цифровые инструменты. Родители и учителя должны помогать детям осваивать программы и приложения. На конкретных примерах

проще разъяснить, что делают эти программы и как безопасно использовать их с наибольшей пользой для себя.

- Установите ограничения на использование цифровых технологий дома

Нет, этот пункт не противоречит предыдущему. Одновременно с поощрением использования гаджетов необходимо помнить о необходимости разумного ограничения времени, проводимого в интернете и за компьютером или планшетом. Иногда для этого достаточно беседы, когда родители и дети вместе решают, когда и сколько можно пользоваться разными устройствами. Но если хотите попробовать специальные программы контроля, то сегодня есть из чего выбрать.

### 3). Подведение итогов.

Обучение цифровой грамотности – необходимость, для воспитания и обучения конкурентоспособных кадров будущего. Основные навыки – это создание своего контента, поиск и обмен информацией, работа в интернете, грамотное использование цифровых ресурсов; это решение жизненных задач средствами информационных технологий. У каждого эти задачи могут быть разными, но если ты владеешь навыками работы в текстовом редакторе, то без труда, я думаю, освоишь и другие программные продукты, потому что навыки похожи.

На сегодняшний день государство нацелено на получение сотрудников, грамотных в сфере цифровизации. Проект носит долгосрочный характер. Важно понимать, что это не означает переход на дистанционное обучение, отказ от традиционных форм обучения. Но, в условиях мира, меняющегося и подстраивающегося под цифровые потребности, навыки, в том числе, и цифровой грамотности – одни из основных.

## Литература

1. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Цифровая грамотность и безопасность в Интернете. Методическое пособие для специалистов основного общего образования. – М.: Google, 2013. – 311 с.

2. Сайт Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации, «Цифровая экономика РФ» <https://digital.gov.ru/ru/activity/directions/866/>

3. Портал «Цифровое образование». – Режим доступа: <http://digital-edu.ru/>

4. Цифровая компетентность подростков и родителей. Результаты всероссийского исследования / Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова, Е.Ю. Зотова. – М.: Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с.

5. Разбираем Интернет вместе с Google [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.разбираеминтернет.рф/>

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Цель использования методы беседы – организация диалога между его участниками. Беседа – это форма организации педагогического процесса, общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмена мыслями и чувствами. Беседа способствует выяснению отношений, точек зрения, позиций участников. Педагогу необходимо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

**Анкета «Индекс цифровой компетентности»**  
(авторы: Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова,  
Е.Ю. Зотова), доступна по QR-коду:



Дополнительные источники по цифровой грамотности. Для получения отсканируйте QR-код:

1. АНО «Цифровая экономика»:



2. Kids Safe media:



3. Что такое «Цифровая грамотность»:



4. Национальный проект «Кадры для цифровой экономики»:



## ЗАНЯТИЕ 7. «АЗБУКА СЕМЕЙНОГО ДОСУГА»

**Цель:** повысить уровень компетентности родителей в воспитании и развитии детей.

**Задачи:** познакомить родителей с разумной организацией свободного времени детей; познакомить родителей с организацией досуга детей в семье; дать практические рекомендации родителям по организации досуга с детьми дома.

**Предварительная работа:**

1. Подготовка книг, рекомендуемых для семейного чтения.
2. Подготовка памяток для родителей, о возможных вариантах семейного отдыха.
3. Фотовыставка «Папа, мама и я – отдыхающая семья!».
4. Рисунки детей на тему «Как я отдыхаю с родителями».

Раздаточный материал: памятки, дидактическое пособие, книги, рисунки детей.

**Форма проведения:** круглый стол с обменом опытом в воспитании детей и проведении досуга.

*Мы знаем – время растяжимо.  
Оно зависит от того,  
Какого рода содержимым  
Вы наполняете его.*

*Н. Заболоцкий*



## I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

### 1). Актуализация темы. Психологический настрой, приветствие.

– *Классный руководитель:* Добрый день, уважаемые родители! Я очень рада видеть Вас сегодня, и благодарю за то, что Вы, несмотря на занятость, нашли время посетить родительское собрание. Я хочу предложить вам немного поиграть. (*проводится игра на снижение тревожности, стимулирование эмоциональности, создание у родителей прекрасного настроения, желание общаться.*)

Игра: «Цветок настроения». Возьмите цветок – оторвите лепесток «вежливости», прочтите пожелание, передав цветок другому.

– *Классный руководитель:* Сегодня мы поговорим об организации досуга в семье. У Нины Бродской есть песня под названием «Выходной».

*«...Ведь и детям нужно всё же  
Выходной устроить тоже,  
А без папы и без мамы  
Это что за выходной?»*

У меня к Вам вопрос... Как много времени Вы уделяете своим детям? (родители отвечают).

Для ребенка семья – это мир, в котором он живет, действует, делает открытия, учится любить, радоваться сочувствовать. С помощью семейного досуга можно всю гамму чувств ребенка сделать еще ярче и сильнее. Что такое досуг? Досуг – это синоним словосочетания «свободное время». Досуг – это часть социального времени личности, группы, общества, которая используется для сохранения, восстановления и развития физически и духовно здорового человека, его интеллектуального совершенствования.

– К.Д. Ушинский писал: «Если человек не знает, что ему делать в часы досуга, то тогда портится у него и голова, и сердце, и нравственность».

– Семейный досуг должен приносить радость всем членам семьи и от содержательного доброжелательного общения, от реализации своих потребностей в движении, познаний. Тогда он оказывает развивающее воздействие на детей и взрослых, повышает их культурный уровень, способствует развитию гармонии в семейных отношениях.

– Если совместный отдых станет семейной традицией, то это будет являться залогом счастливой дружной семьи, в которой не остаётся места вредным привычкам и непониманию, отчуждённости, скуке. У ребенка, вырастающего на добрых традициях, постепенно формируется «образ семьи», которой он пронесит через свою жизнь, и, став взрослым человеком, создаёт свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих дел.

– *Какие виды семейного досуга вы можете назвать? (Ответы родителей).*



– *Классный руководитель*: Все правильно. Это и посещение музеев, выставок, театров, зрелищных мероприятий, чтение книг и периодики, просмотр телепередач и т.п. Семейным досугом также может являться и коллекционирование, занятия танцами, рисованием, фотографией, физкультурой и спортом, туризмом и т.д., а также более современные направления, например, компьютерные клубы. Большое место в семейном досуге занимает общение с другими людьми, встречи с друзьями, походы на природу несколькими семьями. Всего учёные насчитывают до 300 форм проведения досуга.

– Дети имеют огромную потребность, чтобы родители читали им вслух. Для благополучного развития ребенка семейное чтение очень значимо, и не только пока ребенок сам не умеет читать, но и в более позднем возрасте. Дети с нетерпением ждут, когда у мамы или папы найдется для них время. Книга влияет на нравственные идеалы ребенка, формируя его ценности. И задача родителей помочь увидеть отражение этих ценностей в жизни ребенка.

– А как вы проводите свое свободное время именно с семьей? (*Ответы родителей*).

– *Классный руководитель*: Согласно проведенным социологическим исследованиям, суточный фонд досугового времени на одного человека составляет в городе около 4-5 часов в день (28-35 часов в неделю). Однако эти показатели у учащихся начальной школы являются значительно выше. Если 10 часов в сутки убраться на сон, а 5 часов на школу, то на досуг уйдет 9 часов в день за минусом 2 часов на приготовление домашних уроков.

– Мы в классе тоже провели небольшое исследование, чтобы посмотреть организацию досуга учащихся. (Идет анализ ответов учеников на первый вопрос анкеты: кто чем был занят в свободное время в обычный день. *Дается слово тем родителям, которые хорошо организовали своих детей для проведения свободного времени*).

– Критическая ситуация складывается в сфере физкультурно-оздоровительного досуга. По данным социологических исследований, от 85 до 90% взрослого населения не занимаются физкультурой в организованных формах, а около 60% – не занимаются самостоятельно. Особую тревогу вызывает отсутствие интереса физкультурой, спортом. Не на последнем месте находится несформированность у людей здорового образа жизни. (*Идет анализ ответов учащихся на второй ответ анкеты, которые показывают, что ребята не хотят посещать секции*).

– В качестве оценки полноценности досуга используются два основных критерия. Первый – объём свободного времени, отводимого на семейный досуг. И второе – содержание досуга. Оба показателя определяются уровнем развития духовного мира родителей, финансовыми возможностями семьи, а также всем укладом жизни. Если большую часть времени мама вынуждена

тратить на обслуживание своих домочадцев, то у неё не остаётся свободного времени на организацию семейного досуга и свой отдых. Поэтому очень важно, чтобы у каждого члена семьи был определённый круг обязанностей по дому, что позволит высвободить время для содержательного совместного досуга. *(Анализ ответов учащихся на третий вопрос анкеты. Выступление родителей, которые интересно организовали выходной день)*

– Самое страшное, что родители почти не ходят в театр со своими детьми. *(Анализ ответов на 5 вопрос анкеты. Выступление родителей, которые не ходят время для посещения театра).*

– Отрадно, что родители любят отдыхать на природе. *(Анализ ответов на 6 вопрос анкеты).*

– В результате анкетирования выяснилось, что больше всего родители любят принимать гостей. *(Анализ ответов на 7 вопрос).* Всё зависит от того, с каким настроением вся семья подходит к организации того или иного мероприятия, насколько все увлечены процессом подготовки и проведения выходных, праздников или просто тихого семейного вечера. Семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи и от содержательного доброжелательного общения, от реализации своих потребностей в движении, познаний. Тогда он оказывает развивающее воздействие на детей и взрослых, повышает их культурный уровень.

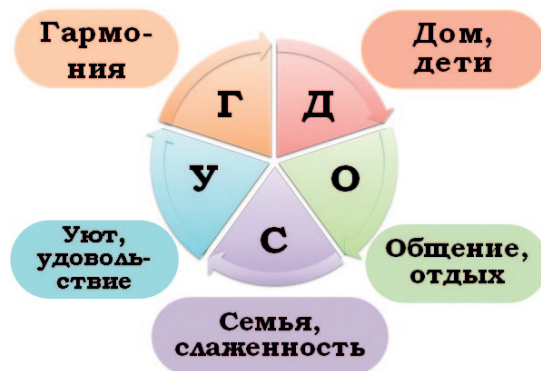
– Формирование семейных традиций в проведении свободного времени является залогом счастливой дружной семьи, в которой не остаётся места вредным привычкам (увлечение алкоголизмом, курением, наркотиками) и непониманию, отчуждённости, скуке. У малыша, вырастающего на добрых традициях, постепенно формируется «образ семьи», которой он пронесит через свою жизнь, и, став взрослым человеком, создаёт свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих дел.

– Хотелось бы остановиться на организации семейных праздников. Праздник – это день, посвящённый отдыху по случаю или в память какого-либо события (религиозного, государственного). Исходя из этого, семейные праздники это организованный отдых по случаю какого-либо значительного для всех членов события. Традиционно к ним относят дни рождения, крестины, свадьбы, проводы и т.д. В каждой семье могут быть и свои праздники. Например, возвращение домой из поездки одного из родственников, начало или окончание школьной жизни, выдающиеся достижения в спорте и т.п.

– Наиболее традиционным семейным праздником является день рождения одного из её членов. Дети, как правило, с нетерпением ждут его. Однако очень важно, чтобы он запомнился не только количеством подарков. *(Анализ ответов на последний вопрос анкеты).*

## 2). Практическая часть

Под детским досугом принято понимать время, свободное от учебной занятости и домашних обязанностей.



Виды деятельности человека в свободное время можно условно разделить на три группы:

- 1) просто отдых: игры, развлечения и т.д.;
- 2) просвещение: усвоение, потребление культурных ценностей;
- 3) творчество: техническое, научное, художественное.

Первыми элементарными ценностями досуга являются отдых и движение, служащие восстановлению физических сил и душевного равновесия.

Вторая группа вида деятельности в свободное время – просвещение (в широком смысле слова: приобщение к культуре). Оно включает в себя ознакомление с культурной жизнью страны, ценностями науки, искусства. Читать, слушать музыку, ходить в театр можно и для развлечения. Нужно, чтобы человек слушал музыку не только ради удовольствия, но стремился понять ее особенности, познакомиться с биографией композитора, эпохой, в которую он жил. Эстетическое воспитание играет важную роль в организации свободного времени и, в первую очередь молодежи.

**Слайд 5.** Вернёмся к нашей теме собрания. Азбука это совокупность букв, принятых в данной письменности, располагаемых в установленном порядке. Так вот, давайте, и мы составим свою азбуку – **Азбуку семейного досуга**. В нашу азбуку войдут не только виды досуга, но и его характеристики (совместная работа классного руководителя и родителей; возможны и другие варианты).

А – аквапарк

Б – беседы, бассейн

В – велосипедные прогулки, веселье

Г – гулять на природе

Д – достопримечательности, деятельность

Е – единство  
Ж – жизнерадостность, желание  
З – зоопарк, занимательность  
И – игры, изобретения, интерес  
К – катание на лыжах, санках, конструирование  
Л – любимые занятия  
М – музыка  
Н – научные исследования  
О – общение, отдых  
П – пение песен, походы, семейные праздники, пазлы  
Р – развлечения, рыбалка, рисование  
С – спорт, сценические постановки  
Т – творчество, туризм, танцы, **традиции**  
У – ужин семейный и его приготовление  
Ф – фотография, фильмы (семейный просмотр и обсуждение)  
Х – хорошее настроение  
Ц – цветоводство, посещение церкви  
Ч – чаепитие, чтение книг  
Ш – шашки, шахматные семейные турниры  
Щ – щедрость эмоций  
Э – экскурсии  
Ю – юмор (шутки)  
Я – яркие воспоминания

В нашей азбуке мы назвали много позитивных моментов семейного досуга, но, на мой взгляд, в любой семье должны быть хорошие добрые традиции. Предлагаю Вашему вниманию видеоролик.

#### **Теплые семейные традиции**

<https://www.youtube.com/watch?v=Nm7KVfcWHcA>

### **3). Заключение, рефлексия**

Теперь, давайте подведем итоги. Семейный досуг очень важная составляющая. Он должен быть продуман и осмыслен. Давайте по кругу попробуем высказаться, что каждый из Вас преподнесет нового в свой досуг (мнение родителей).

Практические рекомендации: Помните, то, чему и, главное, как хорошо мы научим ребенка, какие навыки безопасного поведения на улице привьем ему, и будет оберегать его всю жизнь.

**Вывод:** Родители помогают ребенку познавать окружающий мир, себя самого и других людей. Родительская поддержка очень важна, она направляет

ребенка в нужную сторону, аккуратно подталкивает вперед, что определяет успешность его вступления в мир людей. И по этой причине родители должны больше времени уделять досугу семейному, вместе с детьми проводить свое свободное время.

## Литература

1. Мамченко Т.В. Семейный досуг как средство укрепления внутрисемейных отношений / Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2016. – № 1. – С. 246-250.

2. Маркелова С.Ю. Круглый стол – интерактивная форма проведения родительских собраний. – Молодой ученый. – 2016. – № 4. – С. 790-793.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Занятие проходит в форме круглого стола с обменом опытом по проведению семейного досуга и элементами тренинга. Данная форма работы предполагает свободное высказывание и обмен опытом.

Виды досуга должны быть представлены на слайдах. А Азбуку семейного досуга хорошо бы составлять в рамках практической работы на доске (или интерактивной (магнитной) доске). Буквы алфавита лучше приготовить заранее.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### Анкета для родителей: «Организация семейного досуга»

*Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выберите наиболее подходящий для Вас вариант ответа.*

1) Как часто Вам удается организовать семейный досуг?

1). Каждый день

2). 1-2 раза в неделю

3). 1-2 раза в месяц

4). Свой вариант \_\_\_\_\_

2) Какой досуг предпочитает Ваша семья?

1). Отдых на природе

2). Просмотр фильмов

- 3). Чтение книг
  - 4). Совместные прогулки
  - 5). Свой вариант
- 3) Кто в семье проявляет наибольшую инициативу в организации семейного досуга?
- 1). Супруг
  - 2). Супруга
  - 3). Дети
  - 4). Свой вариант \_\_\_\_\_
- 4) Обсуждаете ли Вы организацию досуга в кругу семьи?
- 1). Да.
  - 2). Нет.
  - 3). Иногда.
- 5) Учитываете ли Вы мнение каждого члена семьи?
- 1). Да.
  - 2). Нет.
  - 3). Иногда.
- 6) Знает ли ваш ребенок правила безопасного поведения на природе?  
(Укажите какие) \_\_\_\_\_
- 7) Формируя навыки безопасного поведения у ребенка, вы действуете:
- 1) путем прямых запретов: «Не трогай», «Отойди», «Нельзя»
  - 2) пытаетесь подробно объяснить ту или иную опасную ситуацию
  - 3) ваш вариант \_\_\_\_\_
- 8) В какие подвижные или спортивные игры вы играете вместе с ребенком на природе?
- \_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**

## **ЗАНЯТИЕ 8. «ПОВЫШЕНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ»**

**Цель:** повысить знания родителей по теме: «Профилактика правонарушений среди детей и подростков».

**Задачи:** пропаганда правовых знаний среди родителей; пропаганда профилактики правонарушений несовершеннолетних; формирование навыков критического анализа сложных ситуаций; развитие умения родителей работать в группе, выражать свои взгляды, вести дискуссию.

**Форма проведения:** практикум.

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1). Актуализация темы занятия**

**Классный руководитель:** Добрый день, уважаемые участники нашего мероприятия! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить об одной важной проблеме – о профилактике правонарушений, которые совершают подростки, и об их последствиях.

Тема нашего родительского собрания: «Повышение компетенции родителей детей подросткового возраста по профилактике правонарушений».

Давайте посмотрим, что же обозначает слово «компетенция».

Компетенция (от лат. *competere* – соответствовать, подходить) – способность применять знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта при решении задач общего рода, также в определенной широкой области. Подрастают наши дети... Из маленьких беспомощных детишек они превращаются в подростков. Растут дети, и более серьезными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков, правонарушений? Возможно, мы не найдем сегодня уникального рецепта, но попробуем разобраться.

### **2). Практическая часть**

#### **Задание 1.**

**Классный руководитель:** У вас на столах лежат ромашки. Напишите на лепестках, какие знания и действия необходимы родителям, чтобы предостеречь ребенка от правонарушений (интересы, круг друзей, контроль за учебой, взаимосвязь с учителями-предметниками и т.д.).

**Выступление родителей.**

**Ромашки вывешиваются на доске.**

**Классный руководитель:** Наши цветы остались без опоры, в природе такой цветок не выживет. Ему нужна опора. А опорой будут служить правовые знания родителей (*К ромашкам присоединяем ствол и листочки со словами правонарушение, преступления, проступки*).

**Классный руководитель:** Закон – это нормативный акт (документ), принятый высшим органом государственной власти в установленном Конституцией порядке.

Правонарушения – это антиобщественное деяние, причиняющее вред обществу, запрещенное законом и влекущее наказание.

Преступления – запрещенные уголовным законом общественно-опасные виновные деяния, наносящие вред общественным отношениям и сложившемуся в обществе правопорядку. За преступления применяются наиболее строгие меры государственного принуждения – уголовно-правовые санкции,



устанавливающие значительные уровни ответственности лиц, виновных в их совершении.

Проступки представляют собой виновные противоправные деяния, которые характеризуются меньшей по сравнению с преступлениями степенью общественной опасности и которые влекут за собой применение не уголовно-правовых санкций, а мер административного, дисциплинарного или гражданско-правового воздействия...

Самые безрассудные поступки свойственны молодости. Именно в раннем возрасте сам человек нередко протаптывает тропинку к высокому забору с орнаментом из колючей проволоки. Ведь за тюремную решетку никто не стремится. Но тысячи подростков попадают в воспитательно-трудовые колонии, спецшколы, наркологические диспансеры. Почему такое происходит? Сегодня на нашем родительском собрании мы попробуем выяснить это, найти ответ на этот вопрос.

Существует 4 вида юридической ответственности при нарушениях (*памятки для родителей*):

1. **Уголовная ответственность** – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление, предусмотренное уголовным законом общественно-опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство). За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.

2. **Административная ответственность** применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушение противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы.

3. **Дисциплинарная ответственность** – это нарушение трудовых обязанностей, т.е. нарушение трудового законодательства, к примеру: прогул без уважительной причины.

4. **Гражданско-правовая ответственность** регулирует имущественные отношения. Наказания к правонарушителю: возмещение вреда, уплата ущерба.

Рассмотрим в качестве примера ситуацию.

Пятиклассник Дима не приезжает в школу с каникул, говорит, что не хочет посещать уроки.

Как можно расценить поведение Димы, как проступок, правонарушение или преступление? (Проступок, так как Дима ничего противозаконного не совершил)

Что же он все-таки нарушил тем, что не посещал уроков в школе? (Устав школы в котором также прописаны права и обязанности всех участников образовательного процесса (администрации школы, учащихся, их родителей, педагогов).

Учащиеся в образовательном учреждении обязаны: добросовестно учиться, выполнять задания по теме занятий; не пропускать без уважительной причины занятия и не покидать их раньше окончания, не опаздывать на занятия; бережно относиться к имуществу учреждения и в случае его порчи восстанавливать за счет средств родителей; уважать честь и достоинство других учащихся и работников школы. Работа в группах.

### **Задание 2.**

#### Ситуация 1

Семиклассники Саша, Женя и Максим поджидали детей из начальных классов за углом школы, отбирали у них деньги и говорили, что, если они кому-нибудь расскажут, им не поздоровится. Как можно классифицировать действия Саши, Жени и Максима, как проступок, правонарушение или преступление? (эти ребята совершили преступление).

Вы абсолютно правы. Действия Саши, Жени и Максима действительно противозаконны. Они совершили вымогательство.

#### Ситуация 2

На перемене:

– Дай телефон, музыку послушать, а то скучища!  
– Не дам, он новый, только вчера купили.  
– Ах, тебе жалко! Ну, у меня нет, и у тебя не будет. Выбрасывает телефон (умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества наказывается штрафом).

#### Ситуация 3

Две девочки в классе ссорятся:

– А ты дылда!!!  
– А ты сама Гадина!!! (оскорбление – штраф)

#### Ситуация 4

В класс вбегают мальчишки:

– А «Спартак» выиграл, а никто не знает!  
– Давай на стене напишем, чтоб завтра утром все увидели!  
– Клево, вот люди порадуются!  
– Давай на стене маркером, чтоб лучше видно было! (вандализм – осквернение зданий и сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных).

В Уголовном Кодексе описаны все виды преступлений, за которые предусмотрена уголовная ответственность. Для привлечения к уголовной от-

ветственности большое значение имеет возраст. Ни один ребенок в возрасте младше 14 лет не может быть привлечен к уголовной ответственности и осужден за совершение преступления. Закон полагает, что до 14 лет ребенок еще недостаточно ответственен за свои поступки.

Однако если ребенок до 14 лет постоянно совершает противоправные действия, он может быть поставлен на учет в органах полиции, отправлен в специальное воспитательное заведение, к нему могут быть применены другие меры воспитательного характера. За остальные преступления ответственность наступает с 16-ти лет.

Работа в группах

### ***Задание 3. «Как действовать ребенку и родителю?»***

**Классный руководитель:** Сейчас вы рассмотрите ситуации и подумаете, как в данных случаях должен действовать ребенок и как родитель.

**Задание 1.** Сережа и Саша играли во дворе в мяч. Ребята разбили мячом окно в доме соседа. Какое правонарушение совершили подростки?

**Задание 2.** Подростка задержали на улице в 23 часа 40 минут без сопровождения взрослых. Какое наказание ему грозит?

**Задание 3.** Учащиеся 7 класса перед уроком физкультуры находились в раздевалке. После звонка все ушли в спортивный зал, а Дима задержался и похитил мобильный телефон у своего одноклассника. Какое преступление совершил подросток? С какого возраста наступает ответственность за это правонарушение?

**Задание 4.** Рома и Петя ехали в автобусе, громко разговаривали, смеялись, нецензурно выражались, агрессивно реагировали на замечания окружающих. Какое правонарушение совершили подростки? С какого возраста наступает ответственность за это правонарушение? Какое наказание можно ожидать?

### ***Защита представителей групп***

**Классный руководитель:** А теперь давайте подумаем, а каждый ли ребенок поведает родителям о произошедшем? Конечно же нет. Все зависит от семьи, от доверия детей к родителям. Слово «семья» происходит от слова «семя». Маленькое семя, с любовью посаженное в землю, дает крепкий росток. Со временем на нем появляются сначала нежные цветы, затем и добрые плоды. Главная забота родителей – чтобы дети выросли хорошими людьми. Любовью и терпением родителей достигается семейное счастье, непрерывным трудом – достаток и благополучие.

Послушайте притчу:

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 еще 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, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Задание группам 4. В чем смысл притчи? Эта притча иллюстрирует подходы к решению. Можно спасти «тонущих» детей, строить лечебницы, бороться с наркодилерами. Задача педагогов и родителей «довести до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой правонарушений.

Упражнение «Я чувствую себя хорошо»

Цель: обучение вхождению в ресурсное состояние. Ведущий (задание адресовано каждому члену группы). Назови 5 ситуаций вызывающих ощущение «Я чувствую себя хорошо», воспроизведи их в воображении, запомни чувства, которые при этом возникают, представь, что ты кладешь их в такое место, откуда сможешь достать, когда пожелаешь. Нарисуй, куда ты их положил. Краткое обсуждение.

Упражнение «Аукцион»

Цель: научить справляться с плохим настроением. По типу аукциона предлагается как можно больше ситуаций, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы фиксируются на доске. Обсуждение: Какие способы более приемлемы? Какие безопасны? Какие следует выбрать?

Упражнение «Вверх по радуге».

Цель: обучить вхождению в ресурсное состояние. Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взлетают вверх по радуге, а выдыхая, съезжают вниз. Повторить 2 раза. Упражнение повторяется с открытыми глазами, а количество повторений увеличивается до 7 раз. Обсуждение: Как пользоваться своим ресурсным состоянием? Ведущий должен убедиться, что участники тренинга поняли, что теперь они смогут справляться со своими проблемами с помощью собственных ресурсов.

### 3). Заключение, рефлексия

Рефлексия «Корзина чувств» На доске вы видите «корзиночку», которая олицетворяет наше родительское собрание. На столе у вас лежат бабочки-стикеры. В ходе собрания у вас возникли чувства. Что же это были за чувства, вы напишите на наших бабочках. Далее родители зачитывают свои чувства и прикрепляют к «Корзине чувств». На этом наше родительское собрание подошло к концу. Спасибо за внимание!

## Литература

1. Аносова К.М. О ранней профилактике правонарушений несовершеннолетних / К.М. Аносова // *Работник социальной службы*. – 2012. – № 3. – С. 91-93
2. Павлухин А.Н. Предупреждение правонарушений несовершеннолетних средствами правового воспитания: учеб. пособие / А.Н. Павлухин, З.С. Зарипов, Н.Д. Эриашвили. – М.: ЮНИТИ, 2009. – 110 с.
3. Пятницкая И.Н. Трудные дети – трудные взрослые / И.Н. Пятницкая, А.И. Шаталов. – М.: КноРус, 2011. – С. 93-118

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

- учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то;
- творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя;
- учителю необходимо иметь в запасе несколько ситуаций на случай, если обсуждение какой-то не получается;
- при организации практических упражнений важно учитывать настроение группы родителей, при необходимости какой-то из этапов игры может быть пропущен.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение I

#### Памятка для родителей

- Ребенка хвалят – он учится быть благородным
- Ребенок растет в безопасности – он учится верить в людей
- Ребенок живет в понимании и дружелюбии – он учится находить любовь в этом мире
- Ребенка поддерживают – он учится ценить себя
- Ребенка постоянно критикуют – он учится ненавидеть
- Ребенок растет в упреках – он учится жить с чувством вины
- Ребенка высмеивают – он становится замкнутым
- Ребенок живет во вражде – он учится быть агрессивным

## ЗАНЯТИЕ 9. «МЕДИА БЕЗОПАСНОСТЬ ИЛИ КАК НЕ СТАТЬ «ЖЕРТВОЙ» В ИНТЕРНЕТЕ»

**Цель:** повысить грамотность родителей по формированию навыков безопасного поведения подростков в сети Интернет.

**Задачи:** осознавать необходимость соблюдения правил безопасного пользования сетью Интернет; освоить методы и приемы безопасного пользования Сетью.

**Форма проведения:** практикум.

*Интернет – нечто столь огромное,  
могущественное и бессмысленное,  
что для некоторых он стал  
идеальным заменителем жизни.*

*Эндрю Браун*

### 1. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

##### Вступительное слово учителя

– Добрый вечер, уважаемые родители! Эпиграфом нашей встречи стали слова Э. Брауна. Действительно, на сегодняшний день Интернет является не просто помощником, но и незаменимой частью нашей жизни. Однако наряду с полезными и нужными ресурсами так же в этом пространстве существует множество рисков и опасностей, с которыми ежедневно сталкиваются и наши дети: начиная от, на первый взгляд, безобидных спам-рассылок, заканчивая хакерскими атаками, мошенничеством и непристойными предложениями. Кроме того – чрезмерное пользование Интернетом так же отражается и на психике – человек становится раздражительным, беспокойным, начинают проявляться проблемы с памятью, бессонница, и это только малая часть. Проблема безопасности детей в Интернете стоит очень остро, а потому требует на сегодняшний день особо внимания.

#### 2. Сообщение: «Виктимное (небезопасное) поведение подростков в Глобальной сети Интернет»

Важнейшей проблемой, определяющей темпы и будущее развитие Интернета, является информационная безопасность, архитектурные недостатки сетевых протоколов и многочисленные уязвимости в программном обеспечении сетевых платформ обуславливают невысокую в целом защищенность сети Интернет.

Особенно остро проблемы информационной безопасности проявились в последние годы. Участвовавшие эпидемии сетевых червей охватывают с каждым годом все большее количество компьютеров во всем мире и наносят значительный урон. А сетевые атаки хакеров на корневые DNS-серве-

ра сети Интернет продемонстрировали реальную возможность внесения сбоя в инфраструктуру Интернета. По многочисленным прогнозам специалистов таких ведущих компаний как IDC, Лаборатория Касперского, ISS и других, ближайшие годы будут годами сильнейших интернет-атак, которые могут нарушить функциональность мирового Интернета на несколько дней. Этот неутешительный прогноз иллюстрирует важность вопросов более широкого использования защищенных информационных технологий в среде Интернет, некоммерческие организации, консалтинговые агентства, исследовательские лаборатории и отдельные специалисты периодически проводят исследования, связанные с разными аспектами информационной безопасности в Интернете. В последние годы, интерес к этой теме стали проявлять государственные структуры, поскольку, как уже было отмечено, Интернет становится критической информационной технологией, влияющей на национальную безопасность отдельных стран. Более 15 лет назад, в феврале 2003 года, конгресс США принял «Национальную стратегию обеспечения безопасности киберпространства». В данной стратегии констатируется факт серьезности угрозы террористических атак посредством Интернета для национальной безопасности США и ставится ряд задач по защите информационного пространства; «предотвратить кибернетические нападения на критическую инфраструктуру, снизить уязвимость нации к таким нападениям и минимизировать ущерб и время восстановления». Ассоциация стран Юго-Восточной Азии создала единую структуру по борьбе с компьютерным пиратством и вирусами. В задачу нового ведомства будет входить выявление уязвимостей в системах компьютерной безопасности и предупреждение вирусных и хакерских угроз»<sup>1</sup>.

## 2). Практическая часть

Учитель: Чтобы понимать, какие опасности подстерегают наших детей в Интернет – сети, и каких правил стоит придерживаться, предлагаю Вашему вниманию следующее видео.

**3. Просмотр видео.** Безопасность или как мы притягиваем к себе неприятности? *Возможен альтернативный видео-ролик (Приложение 2).*

- В чем заключается виктимное поведение героев?
- Что выдает в них виктимную личность?
- Какие альтернативные модели поведения можно было использовать героям ролика?
- Возможно ли проявление виктимного поведения в Интернете?
- Каким образом виктимное поведение может проявляться в сети Интернет?

---

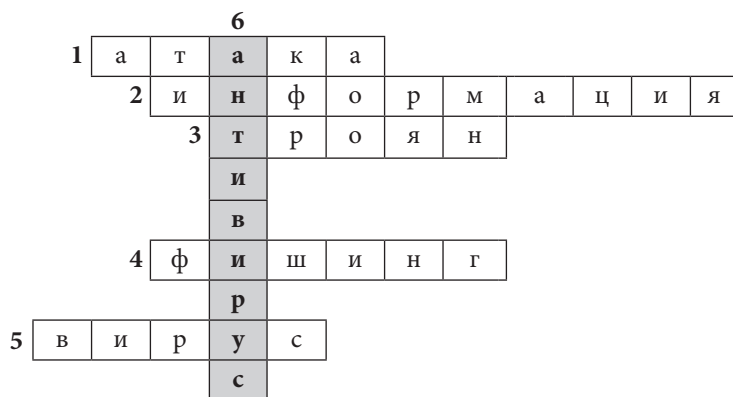
<sup>1</sup> Студенческая библиотека он-лайн [Электронный ресурс]. URL: [https://studbooks.net/2226002/informatika/kontseptsiya\\_monitoringa\\_otsenki\\_zaschischnosti\\_saytov\\_seti\\_internet\\_segmentov](https://studbooks.net/2226002/informatika/kontseptsiya_monitoringa_otsenki_zaschischnosti_saytov_seti_internet_segmentov)



4. Психолог представляет анализ результатов диагностики учеников класса по теме собрания: Тест Интернет-зависимости К. Янг (перевод и модификация В.А. Буровой).

#### 5. Тренинг-упражнение

Уважаемые родители, давайте проверим, насколько Вы знаете термины Интернета и готовы защитить свой компьютер. Для этого предлагаю решить следующий кроссворд.



1. Сетевая, фишинговая.....
2. Сведения об окружающем нас мире
3. Разновидность вредоносной программы, проникающая в компьютер под видом легального программного обеспечения, в отличии от вирусов и червей, которые распространяются самопроизвольно
4. Вид интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей – логинам и паролям.
5. Вид вредоносного программного обеспечения, способного создавать копии самого себя и внедряться в код других программ, системные области памяти, загрузочные секторы, а также распространять свои копии по разнообразным каналам связи.

Специализированная программа для обнаружения компьютерных вирусов, а также нежелательных (считающихся вредоносными) программ вообще и восстановления заражённых (модифицированных) такими программами файлов, а также для профилактики – предотвращения заражения (модификации) файлов.

#### 6. Упражнение «Скрепка»<sup>1</sup>

**Цель:** осознание развития навыков безопасного поведения в Интернете.

Каждому родителю дается металлическая скрепка. За 20 секунд участник должны разогнуть и выпрямить ее как можно лучше, причем делать

<sup>1</sup> Портал «Мультиурок» [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/blog/uprazhneniie-skriepka-ispol-zovat-na-roditiel-skikh-obraniiaikh.html>

это нужно только руками. Разогнутые скрепки демонстрируются и, путем голосования выбирается из них самая ровная. После скрепки возвращаются участникам; снова в течение 20 секунд им нужно придать прежнюю форму. Скрепки показываются группе, для сравнения к ним добавляется новая скрепка.

– Кто лучше всех сумел восстановить свою скрепку в первоначальном виде?

– Достигли ли вы желаемого результата?

– Похожа ли скрепка после восстановления на первоначальную?

– Как можно перенести это упражнение на человеческие отношения?

Вывод: восстановленная скрепка похожа на скрепку, ей даже можно пользоваться – но она не такая, как раньше; очень трудно, а порой невозможно восстановить в прежнем виде то, что изменилось. Некоторые последствия наших решений, нашего поведения нельзя устранить полностью. Так же и с людьми: любое действие изменяет как отношения между людьми (можно их навсегда испортить, можно восстановить – но прежними они уже не будут), так и может изменить личность самих участников. Изменения бывают опасными и необратимыми, поэтому в общении всегда следует выбирать ту линию поведения, которая позволит избежать серьезных последствий. То же относится к нашему общению в сети Интернет. Необходимо понимать, что испытав на себе те или иные элементы насилия, ребенок, как правило, становится либо подавленным и не способным занять в жизни активную созидательную позицию, либо агрессивным, озлобленным на окружающий мир. И тем самым, навыки безопасного поведения способствуют обеспечению конструктивных отношений в пространстве Интернета.

Учитель: Два основных навыка, которым необходимо владеть всем пользователям Интернета, чтобы суметь себя обезопасить – это говорить «НЕТ» и противостоять влиянию. Сейчас мы с Вами потренируемся, а Вы на практике поймете, как сформировать данные навыки у своего ребенка.

*Упражнение «Учимся говорить нет»*

Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Участники по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом. Задача: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ.

После того как упражнение закончится, нужно спросить, в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе? Как правило, очень трудно отказаться, когда человек просит (мы ощущаем себя выше просящего) и при приглашении на совместную деятельность (нас удовлетворяет признание наших способностей). В этих случаях мы попадаем под влияние.

Заметки для педагога: необходимо предупредить участников, что просьба должна иметь не оскорбляющий характер.

### 3). Подведение итогов

Учитель: Уважаемые родители! Наше занятие подходит к завершению.

– Что нового вы для себя сегодня узнали?

– Какие интересные нюансы для себя отметили?

Обобщая все то, что вы услышали сегодня, можно сказать, что уже сейчас необходимо формировать в детях навыки безопасного пользования Интернетом и говорить об альтернативах виртуального пространства в реальном мире, оставляя лишь информационную функцию Интернета. Важно всегда оставаться в контакте со своими детьми и держать на контроле контент, который они «потребляют», чтобы вовремя ограничить или обезопасить своего ребенка от негативных воздействий. Интернет может приносить пользу и вред, а как это сбалансировать, задача родителей. Подросткам нужно создать «рамки» использования Интернета, определить количество времени, проведенного в виртуальном мире, с обязательным перерывом в 15-20 минут (Приложение 3).

### Литература

1. Биктагирова Г.Ф., Валеева Р.А., Дроздикова-Зарипова А.Р., Калацкая Н.Н., Костюнина Н.Ю. Профилактика и коррекция виктимного поведения студенческой молодежи в Глобальной сети Интернет: теория, практика. – Казань: Издательство «Отечество», 2019. – 320 с.

Полезные ссылки:

1. Информационная безопасность несовершеннолетних (методические рекомендации для проведения занятий по информационной безопасности с детьми, их родителями и педагогами)

[https://irkobl.ru/sites/kdnizp/doc/revomend/met\\_rek/inform%20bezopasnost%20nes-h%20-2015.pdf](https://irkobl.ru/sites/kdnizp/doc/revomend/met_rek/inform%20bezopasnost%20nes-h%20-2015.pdf) (дата обращения: 30.01.2021).

2. Ефремова Л.А. «Как не стать жертвой преступления и что такое виктимное поведение» [Электронный ресурс]

[https://xnj1ahfl.xnp1ai/library/kak\\_ne\\_stat\\_zhertvoj\\_prestupleniya\\_i\\_chno\\_takoe\\_vikt\\_160623.html](https://xnj1ahfl.xnp1ai/library/kak_ne_stat_zhertvoj_prestupleniya_i_chno_takoe_vikt_160623.html)

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Практикум направлен на освоение родителями приемов и методов семейного воспитания, оказание помощи детям в деятельности по самообразованию и самовоспитанию. На обсуждение предлагается проблема междисциплинарного характера, приглашается школьный психолог. Психолог заранее проводит диагностику учеников класса по теме собрания, а именно Тест интернет-зависимости Кимберли Янг (перевод и модификация В.А. Буровой).

Выступление классного руководителя на собрании должно быть четко подготовленным, эмоциональным, доброжелательным.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

Графическая методика Тест Интернет-зависимости К. Янг (перевод и модификация В.А. Буровой)

Источник: [https://cyberpsy.ru/tests/internet\\_addiction\\_test\\_young/](https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/)

#### Приложение 2

Ссылка на видео. Безопасность или как мы притягиваем к себе неприятности? <https://yandex.ru/video/preview?filmId=18083106304190368046&text=%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&from=tabbar>

Полезные ссылки:

<https://www.youtube.com/watch?v=AZ75EZNa-OY>

[https://www.youtube.com/watch?v=W\\_XwekfKdnY](https://www.youtube.com/watch?v=W_XwekfKdnY)

[https://youtu.be/wxpwn\\_7tp04](https://youtu.be/wxpwn_7tp04)

#### Приложение 3



## ЗАНЯТИЕ 10. РОДИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ТРУДНОСТИ РОСТА»

**Цель:** способствовать пониманию выстраиваний отношений родителей с подростками

**Задачи:** развивать умения договариваться, совместно принимать решения в вопросах детско-родительских отношений, научиться слышать советов психологов и педагогов, а также своих «взрослых» детей.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

**Ведущий (Психолог школы, социальный педагог):** Добрый вечер всем! Сегодня мы снова с Вами встречаемся не с отдельным классом, а с родителями всего потока детей, которые заканчивают 7 класс. Все мы с вами понимаем, что наши дети уже вступили в подростковый возраст. Уже не первое занятие мы с вами об этом говорим.

Мы предлагаем провести данную конференцию как обмен опытом между психологами и родителями как преодолеть трудности данного подросткового возраста.

Подростковый возраст не зря называют переходным периодом – не только ребенку, но и вам придется пересмотреть воспитание детей, чтобы сохранить отношения с ребенком на прежнем уровне. Все по-разному проходят через этапы взросления, но все, прежде всего, в ваших руках. Родители должны быть мудрее, дальновиднее, опытнее, у кого-то это уже не первый ребенок.

Мы предлагаем провести данную конференцию, послушав советы известного семейного и детского психолога, психотерапевта, блогера, а главное тоже родителя – мамы троих детей Елены Данилюк и, кроме того, опыт наших родителей, что особенно ценно.

Ну что? Заинтриговали? Начинаем.

#### 2). Практическая часть

Итак, смотрим на экран.

(Начинается просмотр ролика «5 способов найти отношения с подростками» (<https://www.youtube.com/watch?v=gSccrABVtmI>))

**Первый способ** – «Наберитесь терпения» – показывается 1 отрывок (с начала до примерно 1 мин. 02 сек.).

А теперь мы предлагаем вам всем подумать:

– Как изменился мой ребенок?

– Что я делаю, чтобы его понять?

У нас свободный микрофон, кто хочет, может высказаться.

Затем слово предоставляется одному из родителей, кто делится своим «опытом терпения»). Это (и последующие выступления родителей) выступление готовятся и обсуждаются заранее (свободный микрофон также действует, но не всегда родители выходят, поэтому надо заранее подготовит родителей с положительным опытом воспитания).

**Второй способ** – «Помните перед Вами ребенок». – 2 отрывок (с 1 мин. 02 сек. до примерно 2 мин. 26 сек.).

Как можно помочь своему ребенку? Что Вы для этого делаете?

Слово родителям – Моему ребенку тяжело, как я помогаю (мы помогаем)

**Третий способ** – «Выстраивайте отношение с ребенком как со взрослым» – 3 отрывок (с 2 мин. 26 сек. до примерно 8 мин. 06 сек.).

Пожалуй, это самое сложно принят своего ребенка взрослым, и понимать, что это ребенок. Как Вы с этим справляетесь?

Слово родителям – по проблеме «Я выстраиваю отношения с ребенком как со взрослым» или на тему «Общие интересы».

**Четвертый способ** – «Будьте авторитетом для ребенка» – 4 отрывок (с 8 мин. 06 сек. до примерно 10 мин. 06 сек.).

**Пятый способ** – «Будьте гибкими – последний отрывок (с 10 мин. 06 сек. до конца).

Как Вам этот совет? Самый сложный? Со всем вы согласны.

Вновь открываем свободный микрофон.

**Ведущий:** Спасибо большое всем, кто сегодня высказался, поделился опытом. Подводит итоги сказанному и переходит к заключительной части.

### 3). **Заключительная часть. Рефлексия**

Сегодня Вы услышали и мнение специалиста, и мнение родителей. Прислушайте к ним. А кроме этого, мы очень советуем, посмотрите и другие ролики этого психолога и почитайте мнение других родителей и подростков, кто это посмотрел. Ведь все мы с Вами были детьми, но забыли об этом. Не так ли? Подумайте об этом на досуге.

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Подобная родительская конференция может проходить, как в офлайн, так и в онлайн режиме. Проведение онлайн-собрания для родителей – это идеальный инструмент для проведения собраний с большим количеством участников. Среди положительных моментов: сокращение временных затрат, на проведение таких собраний, не нужны какие-то специальные приспособления для проведения. Родителям заранее высылаются ссылка, а также логин

и пароль. Родители могут задать вопрос устно (с помощью микрофона или веб-камеры) или в письменном виде (с помощью чата). Из минусов можно отметить некоторые технические сложности (которые сейчас уже чаще всего можно преодолеть).

Родителям предлагаются отрывки из видеоблога психолога (каждый отрывок – 1 способ, их необходимо «порезать» заранее). «5 способов найти отношения с подростками» (<https://www.youtube.com/watch?v=gSccrABVtmI>) и опыт воспитания родителей данного класса. Советуем, данное видео, предложенное на эту конференцию, показывать отрывками, так как они предложены в занятии, чтобы как раз акцентировать внимание на основных советах.

Из каждого класса, думается можно найти подобный опыт 1-2 родителей, чтобы они поделились своими советами и подтвердили слова психолога. Выступления родителей, так же должны быть небольшие на 3-5 минут, возможны, как примеры, как родители поступали в таких случаях).

Данная конференция задумана как диалог психолога Елены Кальной-Данилюк и родителей (слова психолога подтверждаются опытом родителей). Это очень удачная форма проведения, т.к. есть подтверждение советов психолога родители слышат от «себе подобных». Важно заинтересовать родителей, т.к. у данного психолога много советов по воспитанию на youtube. Можно предложить адреса других ее советов – на на youtube есть блок Елены Данилюк (около 70 видеоматериалов). <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfgrnuWRiKebh51J0O1Tx08WxnxsQnR8a>

И даже можно дать задание – почитать отзывы после данных видео, чтобы понять, согласны ли другие родители с этим, как относятся к этому подростки.



### ЗАНЯТИЕ 1. «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ! ПОЙМИ МЕНЯ ПРАВИЛЬНО»

**Цель:** способствовать формированию у родителей навыков продуктивного общения с детьми.

**Задачи:** повышение педагогической культуры родителей, освоение конкретных приемов и методов семейного воспитания, выработка коллективных решений и требований к воспитанию детей, содействие сплочению родительского коллектива.

**Форма проведения:** практикум.

**Оборудование:** Собрание проводится в классной комнате, стулья удобнее расставить полукругом. Плакаты с цитатами «Впечатления детства оставляют след на всю жизнь» (Н.К. Крупская), «В воспитательной работе нет пустяков... Мелочи действуют регулярно, ежедневно, ежечасно» (А.С. Макаренко), «Ребенок должен быть уверен, что его кто-то очень, очень, любит и он тоже кого-то любит безгранично» (В.А. Сухомлинский), карточки с заданиями для групп, воздушные шары, ноутбук, проектор, буклеты по теме собрания, приглашения, сигнальные карточки.

Учитель заранее проводит анкетирование родителей с целью выявления уровня знаний родителей по вопросам воспитания. Учащиеся пишут сочинение на тему «Моя семья». Время проведения от 1 часа до 1,5 ч., но не более.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

В классе звучит аудиозапись вальсов И. Штрауса, К. Вебера, Ф. Шуберта. На доске – плакаты, воздушные шары, внутри которых записки с вопросами, на стенде сочинения детей, оформленные в виде плаката-газеты. Родители удобно располагаются на стульях, знакомятся с работами детей.

**Классный руководитель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас в нашем классе. Сегодня у нас необычное собрание – собрание-практикум. О чем мечтает каждый родитель? О счастье своих детей. В сердцах матерей не только тревога о здоровье, но и о том, как воспитать детей, чтобы они стали гордостью, опорой, надеждой. Наша встреча называется «Пойми меня правильно». Давайте вместе обсудим вопросы, которые касаются, и взрослых, и детей. Ваши анкеты показывают, что у каждого из вас свои трудности, тревоги и проблемы (*далее классный руководитель зачитывает несколько ответов*). Родители обсуждают, дополняют, высказываются.

**Классный руководитель:** каким должен быть идеальный ребенок? Каким должен быть идеальный родитель? (в ходе обсуждения родители приходят к выводу, что воспитание ребенка нужно начинать с себя).

**Классный руководитель:** А как это трудно начинать с себя, и сегодня мы вместе проанализируем причины возникновения барьеров в общении детей и родителей.

## **2. Практическая часть**

Задание № 1.

**Классный руководитель:** Прошу выйти 2 человек. Один – родитель, другой – ребенок. «Родитель» встает на стул, а «ребенок» подняв лицо, вытягивает руки, пытаясь дотянуться. Удобно ли вам? Исправьте ситуацию. Встают рядом.

Первая причина, мешающая общению – это разные позиции, глаз не видно, слов не слышно и душевное тепло исчезает.

Задание № 2.

Заранее подготовленные родители показывают сценку (у женщины на работе неприятности, да ещё по дороге домой её обрызгал автомобиль, а дома ребенок протягивает дневник с плохой отметкой).

Какой будет ваша реакция? (*родители высказываются*)

**Классный руководитель:** Итак, вторая причина, которая мешает нам – мы не учитываем наше душевное состояние, за проблемами в такой момент может не найтись места доброму слову.

Задание № 3.

Представьте, что ваш ребенок, придя из школы заявляет «Не хочу учиться, лучше буду работать» Как вы поступите? (*родители высказываются, вместе обсуждают разные варианты поведения*)

**Классный руководитель:** Третья причина непонимания ребенка – разный жизненный опыт. В этом мире ребенок как иностранец и ему нужен опытный гид.

## **2). Практическая часть**

**Работа в группах.**

*Родители делятся на группы для обсуждения различных ситуаций, которые напечатаны на карточках. Сначала обсуждение идет в группе, а затем – коллективное рассматривание ситуации и обсуждение.*

Ситуация № 1.

В вашей семье существует определенное распределение обязанностей по дому. Однажды вы обнаруживаете, что посуда не вымыта, мусор не вынесен и в комнате беспорядок. На ваше напоминание ребенок сказал: «Почему всегда я?»

Ситуация № 2.

Ваш ребенок приходит с улицы и жалуется «Не пойду больше гулять! Меня все обижают, и со мной никто не дружит!»

**Классный руководитель:** Уважаемые родители, расскажите о своей первой реакции на ситуацию. Какие вы подберете слова? Постарайтесь найти такие слова, которые помогут ребенку увидеть себя со стороны. Далее каждая группа обсуждает и затем говорит о своих решениях. При обобщении всех ответов учитель делает вывод: «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь», «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести» – в этих строчках народная мудрость. Нужно бережно относиться к тем словам, которые мы говорим нашим детям.

**Творческие задания.**

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! После таких трудных заданий нужна минутка отдыха. Разделитесь на 2 команды. Каждая команда на листочке рисует собирательный образ ребенка и затем комментирует свой рисунок.

Вспомните пословицы:

«При солнышке тепло, при... (матери добро)»

«Нет лучше дружка, чем... (родная матушка)»

«Детей воспитать – (не курочек сосчитать)»

«Из одной клетки, да не (равны детки)»

«Ребенок – что воск, что (хочешь, то и сольешь)»

«Кобылка – брык, и жеребенок – (брык)»

«Не тот отец-мать кто родил, а кто (вспои, вскормил, добру научил)»

«Родители трудолюбивы, и дети (не ленивы)»

«Умел дитя родить, умей и (научить)»

В пословицах и поговорках заключена народная мудрость, опыт прошлых поколений. Возрождение России как национального и культурного единства невозможно без восстановления утраченной самобытной культуры. Иногда и пословица может помочь в какой-то ситуации.

**«Острые вопросы»**

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! А сейчас вам предстоит ещё одно задание. Посмотрите на красивые воздушные шары, рядом с каждым шариком записка с вопросом. Вопросы «острые», если вам не понравился какой-то вопрос, то можно не отвечать (*родители выбирают вопросы, обмениваются мнениями*)

Вопросы:

1. Какие совместные занятия с ребенком вы проводите вечером?
2. Следует ли просить прощения у ребенка, если вы виноваты?
3. Можно ли упоминать о проступке ребенка несколько раз или делать это в присутствии родственников или посторонних?

4. Как бы вы закончили фразу: мой ребенок успешно учиться, если я...?

**Классный руководитель:** Увы, мы, родители чаще нетерпеливы, нетерпимы и эгоистичны, хотя оправдываем это «благими намерениями». Наше раздражение, крики, выяснение отношений, обиды – все это стрессовые ситуации, это всегда детская боль от непонимания. Сегодня мы вместе пытались учиться избегать таких ситуаций.

Ещё раз обращаю ваше внимание на тему собрания «Пойми меня правильно». В этой фразе – напоминание всем: и детям, и взрослым. Именно непонимание приводит нас к конфликтам. В каждой семье бывают такие мгновения, когда вы разговариваете с детьми и чувствуете удивительное родство, близость с ребенком, взаимопонимание и доверие. Такие разговоры неожиданно начинаются и подчас неожиданно заканчиваются. Но эти прекрасные мгновения остаются в памяти навсегда. Я надеюсь, что наша встреча была для вас полезной (*классный руководитель раздает буклеты с основными вопросами собрания на память*).

### 3). Заключение, рефлексия

**Классный руководитель:** В самом начале нашей встречи, мы вам раздали карточки, сейчас прошу вас показать свое отношение к нашей встрече. Спасибо!

Карточки:

Понравилось, узнал много полезного.

Мне все это уже известно, ничего нового.

Не понравилось.

## Литература

1. Борба М. Нет плохому поведению: 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ним бороться / М. Борба. – М.: АСТ, 2016. – 167 с.
2. Некрасова З., Некрасов Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти / З. Некрасова, Н. Некрасов. – М.: София, 2017. – 178 с.
3. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 234 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

1) В ходе собрания:

– учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то;

– творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя;

– учителю необходимо иметь в запасе несколько ситуаций на случай, если обсуждение какой-то не получается;

– на собрание-практикум можно пригласить психолога школы в качестве эксперта.

2) При подведении итогов:

– родители высказывают свое мнение в устной форме или при помощи сигнальных карточек;

– учитель предлагает список педагогической литературы в помощь родителям по различным вопросам воспитания.

### **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

#### **Приложение 1**

##### **Анкета для родителей**

1. Считаете ли Вы, что у вас есть взаимопонимание с ребенком?
2. Какие чувства Вы вызываете у ребенка: любовь, тревогу, страх, жалость и т.д.?
3. Слушается ли Вас ребенок? Почему?
4. Какова основная роль матери в воспитании?
5. Есть ли у Вас общие занятия и увлечения? Какие?
6. Каким Вы хотите видеть своего ребенка?
7. Каким должен быть родитель, воспитывающий идеального ребенка?
8. Какими средствами можно этого добиться?

#### **Приложение 2**

##### **Полезные советы для родителей**

• Присмотритесь к детям, прислушайтесь, и вы поймете, что ребенок – это личность, которая требует уважения, любви, принятия.

• Мудрец Соломон писал: «Смерть и жизнь – во власти языка».

• Вместе проводить время – это значит отдавать кому-то свое внимание.

• Следуя древней притче, чтобы помочь голодному, мало накормить его, надо научить его самому добывать пищу. В общении с ребенком не решайте его проблемы, учите его, как самому решить их.

• Мудрые родители знают, как нужна детям ласка. Прикоснуться к ребенку – это значит прикоснуться к его душе.

- Нет награды более отрадной, чем знать, что вам удалось добиться стойких изменений к лучшему в жизни ребенка.

## ЗАНЯТИЕ 2. «ПОИСК «ЗОЛОТОГО» КЛЮЧИКА К СЕРДЦУ ПОДРОСТКА»

**Цель:** Развивать способность адекватно и эффективно действовать в проблемной ситуации.

**Задачи:** сформировать у родителей представление о возрастно-психологических особенностях учащихся восьмого класса, разработать совместно с родителями стратегию и тактику взаимодействия с детьми в решении проблем; способствовать обогащению коммуникативной культуры родителей.

### **Подготовительная работа.**

1. Проведение психологом анкетирования детей за две недели до собрания.
2. Подготовка психологом мультимедийной презентации.
3. Составление учителем совместно с психологом практических рекомендаций, подготовка раздаточного материала.

**Оформление, оборудование, инвентарь:** а) мультимедийный проектор и мультимедийная презентация; б) практические рекомендации для родителей; в) листочки для записи, рабочие листы, ручки; г) дольки лимона; д) результаты анкетирования детей.

**Форма проведения собрания:** педагогический форум-театр, решение практических ситуаций.

### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **1). Актуализация темы занятия**

##### **1.1. Организационный момент**

**Классный руководитель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада вновь вас приветствовать на нашей рабочей встрече. За текущий год накопилось новые вопросы. Что же нужно делать нам, взрослым, чтобы наши взаимоотношения с детьми – подростками улучшились, как научиться понимать и принимать своих детей, быть им друзьями?

##### **1.2. Практические задания для родителей**

Психолог предлагает участникам собрания выполнить несколько заданий:

1. «Что мне нравится в моем ребенке, так это ...». В течение двух минут родителям необходимо письменно перечислить положительные качества, имеющиеся у своего ребенка либо воспринимаемые таковыми. Затем написанное зачитывается. Участники занятия делятся своими переживаниями, чувствами.

2. «Что меня огорчает в моем ребенке, так это ...». Задание выполняется аналогично предыдущему.

### **1.3. Упражнение «Мой любимый фрукт»**

Цель упражнения: показать родителям, что их дети должны реализовывать свои потенциальные способности, а не нереализованные мечты родителей.

У родителей спрашивается, какой их любимый фрукт, а затем раздаются те фрукты, которые они любят меньше всего или не любят вовсе (дольки лимона). Таким образом, удастся продемонстрировать, что могут чувствовать в такой момент дети, когда им навязывают свою точку зрения, свои мысли, идеи и т.д.

### **1.4. Выступление психолога по теме «Возрастно-психологические особенности восьмиклассников»**

Основная линия развития в этот период – начало осознания ребятами своей **новой, взрослой Я-концепции**. К этому времени у большинства подростков уже сформировалось логическое мышление. Новое мышление и возрастающие рефлексивные возможности заставляют их задуматься о себе, своих способностях, способах взаимодействия с окружающими. Сами 13–14-летние школьники очень озабочены тем, что не умеют владеть собственным поведением, и не обладают в достаточной степени волевыми качествами. Для формирования воли в подростковом возрасте требуется, прежде всего, «усиления цели», развития того, ради чего должно осуществляться волевое поведение. Умение владеть собой, своим поведением ценится подростком, а отсутствие необходимых качеств вызывает у них беспокойство. Поэтому важно, чтобы подростки имели возможность говорить о своих чувствах, анализировать их, размышлять о них в безопасной обстановке.

В восьмом классе дети становятся **более уравновешенными, спокойными**. Вместе с тем, повышенная потребность в эмоциональном насыщении приводит к жажде ощущений, причем новых и сильных, и бывает связана с весьма рискованными формами поведения.

Подростки, по-прежнему, достаточно сильно **переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими**. Внешне, чаще всего, это не проявляется. Поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе с взрослыми, которым они доверяют. Если они не имеют такой возможности, у них могут часто возникать депрессивные настроения, суицидальные мысли или, наоборот, резкие агрессивные вспышки, направленные, в основном на взрослых. Нередко у восьмиклассников **обостряется проблема уверенности в себе**.

Многие подростки в это время начинают **задумываться серьезно о своем будущем**, что может проявиться в повышении учебной мотивации. В то же



время часть других ребят эмоционально полностью уходит в подростковые компании, живет только настоящим. У них снижается интерес к школе и к общению с взрослыми.

Взаимодействие с восьмиклассником эффективно только через диалог. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростком, выстроив картину их последствий.

## **2). Практическая часть**

### **2.1. Анализ результатов анкетирования детей**

Родители с помощью психолога анализируют ответы своих детей по выбору способов обращения родителей к собственным детям. Обсуждение результатов.

### **2.2. Спектакль «Протест»**

Спектакль Форум-театра поднимает психолого-педагогическую проблему подросткового возраста, решить которую наиболее эффективным и оптимальным способом предстоит родителям – зрителям. Главные роли в спектакле исполняют приглашенные специалисты (психолог, учитель-предметник), а также родители при повторном проигрывании спектакля.

## **Протест**

Девочка 14 лет громко протестует, когда мама входит в ее комнату (без стука), болезненно реагирует, когда она прикасается к ее вещам, грозит поставить замок на свою дверь. Мама недоумевает, почему ее дочь так себя ведет, ведь раньше такого не было. Она обижается. Разве она чужая своей девочке? Почему она ей не доверяет?

### **2.3. Решение практических ситуаций**

Группам предлагается написать на листочках три проблемы, которые они хотели бы сегодня обсудить. Каждая группа зачитывает проблемы, а учитель записывает их на доске, уточняя формулировки. В ходе совместного обсуждения определяются проблемы, которые могут быть решены в рабочем порядке и проблемы, решение которых требует участия родителей. Выбор ведущей проблемы, над которой будет работать группа, осуществляется в оценочной форме. Для этого каждому родителю необходимо, имеющиеся у него 3 балла распределить по тем проблемам, которые он считает наиболее важными (кроме своей). Отдать можно все 3 балла одной проблеме. Сделав подсчет, выбирается основная проблема, над которой будут работать все группы.

Проработка проблемы осуществляется с помощью «Матрица решения проблем», которую заполняют после обсуждения проблемы в рабочей группе.

Группы фиксируют в матрицах те предложения, которые они считают наиболее важными в ходе общего обсуждения.

После того, как участники собрания определились в том, каким образом должна быть преобразована проблемная ситуация в желаемую, группы в течение 10-15 минут обсуждают и четко определяют, в чем именно состоит проблема, которую предстоит решить, и предлагают возможный механизм ее решения. При заполнении последнего поля матрицы определяется, как долго будет решаться проблема, по каким показателям можно судить о степени ее решения; какие ресурсы необходимы для этого и кто из родителей будет отвечать за решение конкретной проблемы.

После выполнения заданий представители групп зачитывают свои предложения. Все листы вывешиваются на классную доску.

#### **2.4. Заповеди для родителей, любящих своих детей**

Родители знакомятся и обсуждают практические рекомендации по улучшению взаимоотношений с детьми старшего подросткового возраста.

1. Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку.

Никто не хочет в ответ на свою правду получить критические замечания, злую шутку в свой адрес, которая ведёт к потере взаимопонимания и доверия между близкими людьми.

Если у вас не получается принять ребёнка таким, какой он есть, поддерживать в сложной ситуации, то он перестанет быть с вами искренним, т.к. он нуждается не в критике, а в понимании и сочувствии.

2. Учитесь правильно выражать свои эмоции, постарайтесь не устраивать сцен и скандалов по поводу неудачных действий ваших детей, не прибегайте к физической силе, показывая тем самым своё бессилие.

3. Если взрослые люди способны прийти в ярость от неприятного известия, то дети не просто не сообщат вам о нём, но сделают всё, чтобы скрыть от вас правду. В результате вы узнаете правду самыми последними и, как правило, только тогда, когда уже ничего нельзя исправить.

4. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

5. Совершенно естественно ждать успехов от подростков, но нужно научиться справляться и с его неудачами.

6. Не торопитесь искать виноватых.

7. Попытка найти виноватого к действенному решению проблем никогда не приведут, но отнимут у вас силы и время.

8. Не афишируйте свою беспомощность.

9. Надо научиться решать проблемы, не приходя в ужас от их количества.

10. Не будьте унылыми пессимистами. С печальями и тревогами обычно не ходят к пессимистам, т.к. пессимизм бывает очень заразительным, и тогда любая пустяковая проблема становится неразрешимой.

11. Учитесь радоваться чужим и своим победам и учите этому своего ребёнка.

12. Старайтесь говорить правду своим детям, они очень чутко распознают ложь.

13. Чтобы максимально избежать конфликтов со старшими подростками применяйте следующие правила поведения:

- Дайте свободу.
- Никаких нотаций.
- Идите на компромисс.
- Уступает тот, кто умнее.
- Не надо обижать.
- Будьте тверды и последовательны.

### **3). Рефлексия занятия**

На этом наша встреча завершается. Я благодарю всех вас за внимание, за сотрудничество.

И в заключение хочу рассказать притчу «Крест».

#### **3.1. Притча «Крест»**

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжёлая судьба. И обратился он к Господу Богу с такой просьбой: «Спаситель, мой крест слишком тяжёл и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более лёгкий?»

И сказал Бог: «Хорошо, я приглашаю тебя в моё хранилище крестов – выбери себе тот, который тебе самому понравится».

Пришёл человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжёлыми. Перемеряя все кресты, заметил он у самого выхода крест, который показался ему легче других и сказал Господу: «Позволь мне взять этот». И Бог сказал: «Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, чтобы примерить остальные».

Судя по этой притче, у каждого из нас своя ноша. Любите своих детей, принимайте их такими, какие они есть. Желаю успехов вам и вашим детям!

#### **3.2. Рефлексия родителей «Пять пальцев»**

Каждый участник рисует на белом листе бумаги собственную кисть руки, обводя ее контур. Отдельные пальцы на рисунке соответствуют категориям, по которым структурируется обратная связь.

- Чему я научился?
- Что я еще хочу узнать и уметь?
- Где я смогу это применить?
- Что было мне недостаточно?
- Пожелания (Примечания).

## Литература

1. Калейдоскоп родительских собраний: Методические разработки / Под ред. Е.Н. Степанова, М.А. Александровой, Н.А. Алексеевой. Вып. 4. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: АCADEMIA, 2000.
3. Особенности обучения и психического развития школьников 13-14 лет / Под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. – М.: 1988.
4. Петрановская Л.В. Большая книга про вас и вашего ребенка – М.: АСТ, 2013.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

*Педагогический форум-театр* – методика интерактивной работы, направленная на решение психолого-педагогических проблем подросткового возраста.

Сущность методики форум-театра – поиск в рамках предложенного спектакля вместе с участниками пути решения проблемы или выхода из сложной жизненной ситуации.

Главной темой спектаклей форум-театра является ситуация угнетения и насилия в его разнообразных проявлениях, поэтому и сам театр так и называется – «Театр угнетенных». Ведущий форум-театра перед началом спектакля знакомит участников-зрителей с проблемой, которую будет освещать спектакль. После спектакля ведущий путем интерактивного опроса аудитории выясняет уровень осознания группой участников-зрителей рассматриваемой проблемы и ее последствий для участников спектакля. При необходимости вычленяются несколько проблем. Выясняется, кто именно страдает от угнетения в изображенной ситуации, а кто сознательно или неознанно становится угнетателем. Зрителям предлагается еще раз посмотреть спектакль и, если у них возникает полезное предложение, приостановить действие.

Возможные пути улучшения ситуации предлагают сами зрители – участники форум-театра. В момент, когда при повторном проигрывании спектакля появляется шанс улучшить ситуацию и у участников возникает идея, как именно это сделать, участник говорит «Стоп!», выходит на сцену, сменяет протагониста (персонажа, пострадавшего от угнетения) и показывает, как, по его мнению, следует себя вести и что говорить для изменения ситуации к лучшему.

Главная цель форум-театра – предоставление информации и обретение навыков разрешения существующей проблемы определенным человеком с

использованием опыта других людей и с подключением возможностей собственного эмоционального интеллекта.

Исполнители главных ролей (приглашенные специалисты: психолог, учителя-предметники) при взаимодействии со зрителями должны придерживаться особенностей характера своих персонажей, но также должны учитывать и адекватно реагировать на влияние (или реакцию) зрителя.

Исполняя роль вместо актера, зритель глубже погружается в эмоциональные переживания главного персонажа, ощущая результаты своего вмешательства. Попытка собственного участия может привести зрителя к иному взгляду на проблему, и вероятно возможность нахождения иного выхода из сложной ситуации.

Зрители, наблюдая за событиями, разворачивающимися на сцене, узнавая ситуацию, имеют возможность оценить поведение человека со стороны и высказать свое видение того, как можно изменить поведение главного героя, чтобы изменить ход событий к лучшему. Таких способов улучшения ситуации может быть много, ведь у каждого из зрителей – свой собственный опыт решения проблемы, и он готов поделиться этим опытом с другими.

Одной из особенностей форум-театра является отсутствие рекомендаций зрителям как необходимо вести себя, ведь каждый человек делает свой выбор сам, и никто не может ему сказать, как надо поступать в конкретной ситуации. В ходе постановки каждый человек может приостановить ход спектакля, чтобы собственным примером показать как, на его взгляд, протагонист мог бы исправить ситуацию.

*Практические ситуации* – это проблемное задание, в котором участникам предлагают осмыслить реальную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

Цель этого метода – научить родителей, как при самостоятельной работе, так и при работе в группе, анализировать информацию, структурировать ее, выявлять ключевые проблемы, генерировать альтернативные пути решения, оценивать их, выбирать оптимальное решение и выработать программы действий.

Сущность метода заключается в том, что слушатели знакомятся с описанием сложившейся ситуации. Чаще всего дается достаточно подробное описание событий, реально имевших место (с указанием точной хронологии, действующих лиц и другой значимой для дальнейшего анализа информации), или событий вымышленных, но достаточно точно отражающих реальную ситуацию.

При изучении ситуации слушателям необходимо определить, в чем заключается проблема, проанализировать ее в контексте описанной ситуации и предложить возможные пути ее решения.

Предложенная ситуация может иметь несколько вариантов решения, следовательно, различные подходы к решению выявленной проблемы могут быть рассмотрены на равных основаниях. В дискуссии по разбору различных вариантов решений следует проанализировать предлагаемые в них методы управленческого воздействия, оценить их приемлемость и эффективность в предложенных условиях.

Основное назначение метода – закрепление и углубление знаний, выработка алгоритмов анализа типичных ситуаций, позволяющих быстро узнавать аналогичные ситуации в жизненной практике и принимать по ним наиболее действенные решения, а также активизация обмена опытом между слушателями.

Для проведения *практической части занятия* родители распределяются по группам. Рекомендуется отбор участников по группам с помощью заданного шага отбора, например, с шагом 3.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

#### Анкета для детей «Эта важная фраза»

Пожалуйста, выбери и отметь любым знаком, те фразы, с которыми к тебе обращаются родители.

1. Сколько раз тебе повторять!
2. И в кого ты такой уродился?
3. Не знаю, что бы я без тебя делал(а).
4. Посоветуй мне, пожалуйста.
5. Какие у тебя замечательные друзья!
6. Не доведут тебя твои друзья до добра.
7. Ты опять с этими...штался?
8. Вот я в твоё время...
9. Ты – моя опора и помощник.
10. Ты меня в гроб вгонишь.
11. О чем ты только думаешь?
12. Ты у меня умница.
13. А ты как считаешь, доченька (сынок)?
14. У всех дети, как дети, а ты...
15. Какой ты у меня сообразительный!
16. Ты когда-нибудь сядешь за уроки?
17. Господи, хоть бы мать пожалел!
18. Ну, о чем сегодня ты мне хочешь рассказать?

19. Ты – моя радость.
20. Я люблю тебя, сынок (доченька).
21. Выключишь ты, наконец, свой компьютер, уже ночь на дворе.
22. Давай это сделаем вместе.
23. Давайте обсудим это вместе.

## Приложение 2

### Матрица решения проблем

<b>Сегодняшняя ситуация:</b>	<b>Желаемая ситуация:</b>
<b>В чем заключается проблема:</b>	<b>Каким образом решаем проблему:</b>
<b>За счет каких ресурсов</b> (кадровых, временных, информационных, организационных, кадровых и т.д.) <b>решаем проблему?</b> Кто отвечает за решение проблемы? Как долго решаем? Как определим, что проблема решена?	

### ЗАНЯТИЕ 3. «ЕСЛИ НЕ МЫ, ТО КТО?» (ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ)

**Цель:** актуализировать проблему полового воспитания подростков в семье.

**Задачи:** способствовать повышению эффективности взаимоотношений между ребенком и родителями; убедить родителей в необходимости активного обсуждения в семье данных вопросов; способствовать информативному осознанному нравственно-половому семейному воспитанию; обменяться опытом семейного воспитания.

**Форма проведения:** интерактивное занятие с элементами тренинга.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

##### Приветственное слово

**Классный руководитель:** Сегодня мы поговорим с Вами о той теме, которые часто родители избегают в разговоре со своими детьми – это половое воспитание. Предлагаю начать наше собрание сразу с практической части с упражнения «Остров ожиданий».

##### 2) Практическая часть

##### Упражнение «Остров ожиданий»

**Цель:** Выяснить ожидания участников тренинга и интересующие вопросы по теме собрания. Материалы: ватман, стикеры.



Каждый участник должен написать ожидания от мероприятия и интересные вопросы, затем приклеить на ватман.

С давних времен проблемы полового воспитания относились к числу, во-первых, наиболее запутанных, а, во-вторых, пренебрегаемых, а то и попросту изгоняемых областей педагогики и психологии. Половое воспитание – это часть общего воспитания человека, но отличается большей неопределённостью из-за закрытости темы. Если другие направления воспитания более или менее чётко выражены и могут передаваться собственным примером, а также корректироваться советами и наставлениями, то многое, что касается полового воспитания, остаётся запретной темой, даже терминология. В наше «раскрепощенное» время многие родители считают, что касаться «запретной» темы неприлично и стыдно. Нередко взрослые избегают разговоров на такие темы, отмалчиваясь или сердясь на ребенка: «мал еще об этом спрашивать». Так в его сознании укрепляется представление о плохой, неприличной стороне жизни взрослых и закладывается основа для неправильного полового воспитания.

#### **Упражнение «Четные и нечетные» «ЗА И ПРОТИВ»**

Все участники рассчитываются по порядку. 1 группа – четные номера, 2 группа – нечетные номера.

Задание 1 группе: объяснить, почему надо вести разговор о половом воспитании.

Задание 2 группе: объяснить, почему не надо говорить о половом воспитании. Представление результатов (один участник защищает взгляды представителей своей группы).

Советы психологов, которыми следует руководствоваться, обсуждая вопросы пола (приложение 1)

**Классный руководитель:** Существует замечательное высказывание: «Что касается сроков и начала разговоров, то нет лучшего времени, чем настоящее». Я думаю, что оно очень подойдет к нашему разговору, потому что говорить детям о половом воспитании необходимо, и прежде всего – родителям. Чем дольше родители оберегают детей от соприкосновения с интимной стороной жизни, тем больше вероятность эмоционального потрясения и отвращения к отношениям между мужчиной и женщиной, о которых ребенок узнает в результате «уличного просвещения».

**Упражнение «Фишка».** Материалы: разноцветные стикеры. Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий на спину каждому крепит листочек. По команде все открывают глаза. После чего без слов и звуков все участники должны распределиться по группам.

#### **Работа в группах (на 20 мин.)**

Каждой группе предлагается в течение 5 минут подумать над одним из важных аспектов полового воспитания. Затем листок с выполненным зада-

нием передается следующей группе, которая может дополнить своей точкой зрения (3 мин.). В результате этого каждая из групп сможет поучаствовать в работе.

Итак: Мы рассматриваем 4 важных аспекта полового воспитания:

*1 группа: Ранние интимные отношения: за и против.*

Выработать 5 советов о том, что должны знать девочки и мальчики, вступая в половые отношения.

*2 группа: Как сохранить целомудренность?*

Выработать 5 советов о необходимости сохранения целомудренности.

*3 группа: Как правильно вести разговор?*

Выработать 5 советов, как правильно вести разговор

*4 группа: Чему и как должны учить родители? Какими правилами нужно руководствоваться при разговоре?*

Подведение итогов работы групп. Все по очереди вывешивают на доску выполненное задание.

Представитель от группы защищает наработку, комментируя советы своей группы, а также соглашается или отрицает взгляды представителей других групп.

### **Ситуации для обсуждения «Первые интимные отношения»**

Педагог на листах предоставляет ситуации и предлагает родителям подумать о решении.

«...Умоляю, посоветуйте, что мне делать. Мне 15 лет. Ему – еще нет 17. Я его очень люблю. Не представляю без него своей жизни. Но он требует доказательств. Говорит, что в этом нет ничего страшного. Так многие поступают. И он прав. Я знаю немало девочек, которые были с ребятами. Помогите! Я не хочу терять его! Лена К.».

«...Мы с ним дружили с восьмого класса. Очень любили друг друга. Но вот в 10-м классе, когда мне было чуть больше 16-ти лет, я забеременела. Это был гром среди ясного неба. Когда он узнал об этом, то стал от всего отказываться. В общем, струсил. Для меня наступили черные дни. Беременность прервали. Операция была долгой и сложной. Но я выдержала, выстояла, выжила, правда, надеялись на это немногие. В школе от меня все отвернулись, хотя раньше уважали и гордились мною, всегда ставили в пример. Помогите! Виктория Н.».

Обе ситуации заканчиваются одинаково. Это просьба о помощи. Что можно посоветовать девочкам? (Желающие комментируют).

**Классный руководитель:** Множество таких историй об опыте первых интимных отношений встречается в жизни. В них просят совета, умоляют о помощи, исповедуются и снова просят совета. В общем – отчаянный крик души. А тема одна – любовь, воспитание культуры чувств и... интимных отношений.

Тема – извечная, во все времена для молодежи важная, волновавшая и наших бабушек, и родителей.

Половое воспитание подростков должно проводиться, несмотря на яростное сопротивление некоторых родителей. Слишком тяжела расплата за безграмотность в этой важной составляющей жизни юношества. Не полагайтесь на педагогов и медиков, которым по долгу службы положено заниматься воспитанием подрастающего поколения. Разговор на интимные темы в присутствии всего класса неизбежно вызывает неадекватную реакцию: смущение, стыд, развязные жесты и пошлые высказывания. А неподготовленные педагоги, не сумевшие взять правильный тон, нередко превращают половое просвещение в половое развращение. Не в этом ли ханжеском отношении к важной стороне человеческой жизни кроется причина многочисленных аборт у несовершеннолетних, стремительное распространение СПИДа, увеличение числа брошенных младенцев и рост проституции? Многие педагоги и родители считают, что начинать половое воспитание следует тогда, когда дети вступают в период полового созревания.

К сожалению, в этом возрасте подростки уже получили богатую информацию про ЭТО от таких же невежественных и безграмотных ровесников, почерпнувших свои знания из разных источников, Интернета.

#### **7. Обсуждение проблемы «Дети, секс и Интернет»**

Большинство родителей наивно и безответственно относится к Интернет– активности детей, в то время как им нужно сделать следующее:

- следить за сайтами, которые посещает ребенок. Недавнее исследование показало, что 70% детей пользуется Интернетом совершенно свободно и без каких-либо ограничений или контроля со стороны родителей;

- как можно раньше начать сексуальное воспитание. Ответственные родители начинают говорить о половых отношениях и половом созревании;

- используйте события в жизни ребенка, чтобы осветить ту или иную тему, даже если речь идет о деликатных вопросах. Не стоит подходить к вопросам сексуального просвещения с излишней серьезностью, иначе ребенок почувствует неловкость и дискомфорт;

- многие родители утверждают, что их ребенок разбирается в компьютерах гораздо лучше, чем они. Не стоит гордиться этим фактом. Помните: вы не можете контролировать то, чего не понимаете;

- как и любая технология, Интернет может быть благом и наказанием. Пора родителям активнее заняться защитой детей от угроз, которые таит в себе Интернет;

#### **8. Подведение итогов**

##### **Рефлексия Упражнение «Остров ожиданий»**

Если сбылись ваши ожидания, то заберите свои стикеры. Чем полезно было вам сегодняшнее занятие? Говорить должен каждый одним предложением.

нием. Говорить на тему полового воспитания необходимо со старшеклассниками одинаково и с мальчиками, и с девочками. У них не должно возникать нездорового любопытства, иллюзий сексуальной вседозволенности.

Необходимо рассказывать о методах предохранения. Девушки должны знать: если что-то произошло, то надо обращаться в женскую консультацию, а не советоваться с подружками. Сколько девчонок, попав в неприятное положение, боятся признаться в этом матерям или кому-либо из взрослых. Они идут на все: на самоаборты, а это может иметь самый печальный исход, истязают себя, принимают всякую гадость. В конце концов сроки затягиваются и потом им чрезвычайно трудно помочь. О сохранении полноценного здоровья и говорить не приходится. Давайте будем внимательнее к своим детям, от нас во многом зависит их будущее.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Собрание в форме дискуссии с элементами тренингами дает возможность родителям подготовиться к беседе с ребенком на тему полового воспитания. Собрание содержит 3 упражнения, для проведения которых необходимы стикеры, маркеры, ватман. В приложении представлены советы психолога о том, как начать половое воспитание в семье и могут быть распечатаны классным руководителем как памятки.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ**

### **Приложение 1**

#### **Советы психологов, которыми следует руководствоваться, обсуждая вопросы пола**

1. Постарайтесь вести беседу в самой естественной манере, как при обсуждении любой другой темы.

2. Избегайте длинных поучительных лекций по половым вопросам. Вам может потребоваться четверть часа, чтобы изложить все, что вы считаете нужным. Однако ребенок не может оставаться внимательным так долго – ему хочется задавать вопросы и получать конкретные короткие ответы.

3. Позаботьтесь, чтобы ваш рассказ не ограничивался одними биологическими фактами – ребенку захочется узнать о вашем к ним отношении, переживаниях и решениях.

4. Не бойтесь сказать ребенку о сексе «слишком много». Из его памяти почти наверняка выветрится все, что он не понял.

5. Беседы о приближающемся половом созревании следует начинать прежде, чем ребенок достигнет подросткового возраста. Физические изменения (в том числе развитие молочных желез, менструации и поллюции) могут появиться и раньше десяти лет.

6. Мальчикам надо рассказать о менструациях, а девочки должны понимать, что означает эрекция. Не пренебрегайте обсуждением таких вопросов, как гомосексуальность и проституция. Большинство детей узнают об этих явлениях из телевизионных передач или читают о них, что пробуждает вполне естественное любопытство.

7. Расскажите, ничего не скрывая, о СПИДе и других болезнях, передаваемых половым путем. Но постарайтесь сделать это с учетом реакции ребенка.

8. Постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал смущения, задавая вам вопросы на половые темы. Не говорите ему: «Ты еще слишком мал, чтобы понять это». Если ребенок задает конкретный вопрос, он должен получить четкий ответ в доступной для него форме.

9. Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом. Обратитесь к более знающему человеку, например вашему семейному врачу; он поможет найти нужные сведения.

10. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он понял ваши слова. Проверьте также, насколько ваш ответ соответствует тому, что действительно хотел узнать ребенок. Очень хорошо, если после вашего разговора у него появятся новые вопросы.

#### ЗАНЯТИЕ 4. «РОДОВАЯ ПАМЯТЬ»

**Цель:** познакомить родителями с основными понятиями семейных и родовых связей для укрепления семейных ценностей.

**Задачи:** познакомиться с понятиями род, родовая память, укрепление рода, познакомить с особенностями родовой памяти, изучить мнение родителей о связи поколений, знании рода, родового эпоса.

**Форма проведения:** сказкотерапия.

##### 1. ХОД ЗАНЯТИЯ:

1). **Актуализация темы занятия. Психологический настрой, приветствие**

**Выступление учителя:**

*Разве сказки нужны только детям?  
Сказки взрослым гораздо нужней.*

*А. Городницкий*

**– Классный руководитель:**

Каждый из нас является частью большого родового древа, уходящего в глубь веков. К сожалению, у многих наших современников нарушены связи со своим Родом. Редко кто знает своих предков на 3–4 поколения назад. Хотя связь с Родом никогда не прекращается, но отсутствие непосредственного общения между родственниками, забвение родовой памяти приводит к ослаблению жизненных сил человека. И наоборот, активное взаимодействие с Родом даёт человеку силу, укрепляет веру в себя, формирует базовое доверие к миру.

Сегодня актуальной задачей является восстановление разрушенных связей между ныне живущими родственниками и очищение родового энергоинформационного поля от «родовой радиации» (тяжёлых переживаний, обид, бытовых проклятий и других негативных эмоций и поступков). Никогда не поздно обновлять и кардинально изменять ситуацию в Роду. Написание красивых историй из жизни наших предков, добрых сказок, легенд Рода способствует очищению от «родовой радиации» и восстановлению добрых отношений между родственниками.

За счёт чего происходит обновление негативных ситуаций в Роду? За счёт силы лучших качеств, которыми обладали наши далёкие и близкие предки.

Когда у нас нет реальных оснований для укрепления и обновления Рода, мы создаём для этого основания символические с помощью своего воображения. Благодаря красивым историям эти основания становятся прочными и начинают активно работать в нашей жизни.

Создав собственную коллекцию сказок Рода, мы можем передать её по наследству, как драгоценное ожерелье, своим детям и внукам. Так обновляются семейные традиции, так укрепляется Род.

## 2). Практическая часть

– **Классный руководитель:** «А теперь задание, давайте попробуем обратиться к Родовой Памяти для того, чтобы заложить основу Вашего Родового Эпоса».

Настройтесь на бескрайнее поле Вашей Родовой Памяти и спросите её:

- Историю жизни какого предка мне полезно узнать, вспомнить записать?
- Какие символы с какими смыслами должны быть на гербе нашего Рода?
- Подскажи, Родовая Память, 1-3 образа для герба, раскрой их смысловое наполнение!
- Помогите сделать эскиз нашего герба!
- Подскажи девиз моих предков, уместный сейчас!

Если не открываются ответы на все вопросы – не страшно. Если даже половина одного вопроса откроется, Вы почувствуете, что внутри Вас запульсировало знание, – это очень хорошо!

### **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** Что Вам сейчас пришло в разум и сердце, какие мысли, эмоции, когда Вы делали эти задания?

### **Литература**

1. Былины / сост., вступ. статья В.И. Калугина. М.: Современник, 1991.
2. Вачков И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения. М.: Эксмо, 2010.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб., 2000.
4. Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой / пер. с англ. М. – К., 1997. Издательство «Грамота» [www.gramota.net](http://www.gramota.net)
5. Леонова О.Г. Вызовы социокультурной глобализации и ответы социализации // Социально-гуманитарные знания. 2011. № 2.

### **3). Рефлексия занятия**

– **Классный руководитель:** Мы убедились, что взрослые и дети, могут обратиться к Родовой Памяти и наполниться новыми знаниями для укрепления семьи и рода.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В ГРУППАХ**

Учитель делит если необходимо родителей на группы, дает инструкции, подводит итоги, дает рекомендации.

Эффективность применения такой формы проведения родительского собрания требует от педагога профессионализма, высокой степени стремления совершенствовать свои педагогические техники, направленные на достижение положительного результата. Групповая форма работы повышает интерес к разбираемой теме.

Оптимальное время проведения собрания не более 1,5 часа.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

### **Приложение 1**

Полезные ссылки:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=93c5678UDVU>
2. [https://www.youtube.com/watch?v=l\\_ooevvw4wQ](https://www.youtube.com/watch?v=l_ooevvw4wQ)
3. Листы А4, цветные карандаши, фломастеры, мелки.



## ЗАНЯТИЕ 5. «О ПРИВЫЧКАХ ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ»

**Цель:** показать значимость здорового образа жизни для развития личности подростка.

**Задачи:** помочь родителям сформировать у подростка убеждения в необходимости соблюдения здорового образа жизни; обсудить способы помощи родителей своим детям в проблеме профилактики вредных привычек.

**Форма проведения:** семинар, активизирующая игра.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

**Классный руководитель:** «Добрый вечер, уважаемые родители! Многие вредные привычки могут впервые появиться в школьные годы. Однако не стоит обвинять во всем школьную обстановку, учителей, сверстников. И хорошие, и плохие привычки мы приобретаем также в семье. Какие бывают привычки? Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Полезные привычки: заниматься физкультурой; умываться и чистить зубы; соблюдать режим дня; аккуратность и опрятность в одежде, хорошие манеры поведения и т. д. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Вредные привычки: есть много сладостей, долго сидеть у компьютера и телевизора, читать лёжа, разговаривать во время еды и др. Сегодня я хотела бы предложить Вам еще раз задуматься и о привычках, здоровых и нездоровых. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков? Привычки – это автоматические действия, которые проявляются у человека независимо от их желаний. Полезные привычки помогают почувствовать себя собранными, готовыми к преодолению трудностей. Но есть и вредные привычки и в наших с Вами силах сделать так, чтобы у наших детей их было как можно меньше? Переходный возраст – возраст самоутверждения. Как просто почувствовать себя взрослым, затянувшись сигаретой или попивая пиво, сидя на лавочке в компании сверстников. Что же можем сделать мы с Вами, именно вместе, а не по-отдельности? В школе проблему вредных привычек решают педагоги, психологи, с вредными привычками борются родители. А сейчас слово предоставляется психологу».

#### **Выступление психолога «О привычках полезных и вредных»**

– **Психолог:** «Здравствуйтесь, уважаемые родители. Ваше влияние на детей огромно. Будьте примером для своих детей! Какие же меры следует предпринимать родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка вредных привычек?»

Первое условие – это **доверительные отношения с ребенком**. Чем они сложнее, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо

проблем он обратится за помощью к приятелям. И что именно они ему предложат в качестве «успокоительного» – глоток пива или таблетку экстази – спрогнозировать невозможно.

**Разъяснение последствий.** Беседы с ребенком на тему вредной привычки не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость.

**Установка на здоровый образ жизни.** Негативные примеры должны быть уравновешены другими, позитивными примерами здорового образа жизни. В ребенке следует формировать отношение к здоровому образу жизни, как к единственно правильной модели. Для этого важно, чтобы сами родители и педагоги соответствовали принципам, которые они прививают ребенку.

**Реалистичность примеров.** Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями, например, наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что ребенок не осознает последствий зависимости. Покажите подростку истинное лицо курения или наркомании.

**Исключение сомнительных контактов.** Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в референтной группе, поэтому его общение с асоциальными элементами и сомнительными приятелями. Но при решении устранить такие контакты родителям следует учитывать сложный возраст, в котором находится ребенок, и присущий ему дух противоречия. Идти на конфликт и оперировать запретами на общение с друзьями – это значит расширить их сферу влияния на подростка. Будет лучше найти ребенку занятие. Это могут быть любой вид спорта, туризм, творчество и др.

Таким образом, семейная профилактика оказывается тесно связанной с другими аспектами воспитания и в конечном итоге сводится к формированию у ребенка культуры жизни – потребности и умения в самореализации, способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром.

**Как избавить ребенка от вредной привычки, если она появилась?** Основной движущий фактор в этой борьбе – это взаимное желание родителей и ребенка освободиться от пагубной зависимости. В Древнем Китае одним из важнейших правил мудрого правителя считалось: «Не требуй слишком многого от того, кто не может; не жди слишком многого от того, кто не хочет». Сила воли – то, что противодействует силе привычки.

Часто появление плохой привычки у ребенка может быть спровоцировано каким-то внешним или внутренним фактором. Если исключить этот фактор и решить образовавшуюся проблему, справиться будет проще. Причиной формирования у подростка вредной привычки может стать эмоциональное

напряжение, вызванное определенными проблемами в семье или школе. Хорошо, если получается устранить источник стресса, однако это не всегда возможно.

**Снять эмоциональное напряжение поможет пересмотр отношения к ситуации.**

**Наказание** – это радикальный способ избавления ребенка от вредной привычки, но оно актуально лишь в тех случаях, когда суть привычки только начинает формироваться. Для того чтобы наказание сработало, оно должно быть эффективным и применяться исключительно при наличии повода. На сформированную привычку наказание не окажет никакого эффекта. Желательно, чтобы оно было не только действенным, но и полезным. Наказание не должно быть связано с применением физической силы. Но каким бы ни было наказание, не следует давать ребенку никаких послаблений.

Бороться с вредными привычками в поведении ребенка нелегко, и многим родителям может помочь присутствие тех, кто будет поддерживать их в достижении цели. Для того чтобы четко обозначить эту самую цель, посоветуйте ребенку дать публичное обещание одному или нескольким близким, в поддержке которых вы уверены. Но не стоит обещать отказаться от какой-то привычки навсегда. Мозг не любит кардинальных перемен. Не отчаивайтесь и не сдавайтесь, если ребенок сорвался. Проанализируйте вместе, почему он так поступил, осознайте факт его поведения, по возможности устраните причины, которые привели к срыву. Чтобы плохие привычки не вернулись гарантированно, от них стоит не просто избавиться – их необходимо заменить на хорошие привычки. А сейчас выступит врач».

Подростки – уже взрослые, но еще дети. Эта группа молодых людей часто считается здоровой, но, тем не менее, многие подростки преждевременно умирают в результате несчастных случаев, самоубийств, насилия, осложнений, связанных с беременностью, или других болезней, которые можно либо предотвратить, либо лечить. Кроме того, в подростковом возрасте закладываются причины многих серьезных болезней, развивающихся в зрелом возрасте. Так, например, потребление табака, алкоголя, наркотиков, ПАВ, инфекции, передаваемые половым путем, включая ВИЧ, плохое питание и недостаточная физическая активность приводят к болезням и преждевременной смерти позднее в жизни. Вредные привычки разрушают не только физическое здоровье подростка, но и его личностную структуру, выражающееся в психическом нездоровье. Работоспособность человека, подверженного вредным привычкам, низкая. **Наиболее актуальным вопросом в наше время стала профилактика вредных привычек у подростков.** Выполнить такую профилактику порой бывает очень трудно, так как навязывать свое мнение неприемлемо, но помогать сделать выбор, тем не менее, необходимо.

**Курение.** Согласно неутешительной статистике в нашей стране среди подростков курит каждая четвертая девочка и каждый второй мальчик. Проблема курения среди подростков распространяется, не встречая преград со стороны государства и общества. Но курение, по мнению подростков, это вредная привычка, которая не несет сильной угрозы. Живущие сегодняшним днем, подростки с трудом представляют себе, что в качестве последствий курения через 10-15 лет возникают хронические заболевания и недуги. Табак воздействует на все органы и системы организма, провоцируя возникновение рака легких, бронхиальной астмы. Курящие подростки становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются из-за истощения нервных клеток, снижается острота зрения, нарушается функция щитовидной железы и нарушается сон. У лиц, начавших курить в подростковом возрасте преждевременно изнашивается сердце и значительно увеличивается риск развития инсульта. Оградить ребенка от этой привычки реально, для этого не нужно изолировать его от всего внешнего мира. Известно, что главным побудительным мотивом для любых действий ребенка является пример, который подают родители.

**Алкоголь.** Подростковый алкоголизм является чумой XXI века, разъедающей общество как физически, так и морально. Согласно статистике, подростковый алкоголизм начинается в возрасте 14 лет и встречается, как у девушек, так и парней. Причины подросткового алкоголизма могут быть различны. Чаще всего главную роль играет семья и окружение: традиции, существующие в семье при которых любое застолье сопровождается алкогольными напитками. В сознании ребенка закладывается установка, что алкоголь – это атрибут веселья. Подтолкнуть к алкоголизму подростка могут: плохие отношения в семье, чрезмерная забота со стороны родителей, отсутствие дисциплины или насилие в семье. Алкоголь, попадая в организм подростка, активно всасывается в кровь, вызывая гибель клеток и тканей всех органов. Физиологические процессы в организме нарушаются, со временем начинаются проблемы со здоровьем, а родители не могут понять, откуда они появились. При злоупотреблении спиртными напитками **могут развиваться** заболевания ЖКТ, поджелудочной железы, почек и мочевыводящих путей. Алкоголь убийственно действует на клетки головного мозга, в результате чего меняется поведение подростков.

**Наркотики.** Одной из самых актуальных проблем нашего общества это проблема употребления наркотических веществ. Особенно острой она стала в наше время из-за того, что к употреблению наркотиков привлекается все больше молодых людей, и даже несовершеннолетних. На сегодня наркомания распространена среди подростков в первую очередь, из-за того, что подросток еще не сформировался как полноценная личность, он эмоционально слаб

и чрезмерно любопытен. Кроме того, подростку хочется быстрее стать взрослым, отличаться от других своих сверстников и решать проблемы самым легким способом. Но, в силу своей незрелости подросток не понимает, что вредное пристрастие не помогает решать обычные жизненные проблемы, а приводит к новым, более серьезным. Первую дозу наркотика подросток обычно принимает в компании друзей, на дискотеке, в клубе и даже в школе. И делает он это исключительно из любопытства, и не понимает, что эта эйфория скоротечна, и наркоманы употребляют наркотические вещества как раз в противоположных целях – не ради минутного удовольствия, а чтобы вернуться в состояние, нормальное для здорового человека. Наркомания в подростковом возрасте также начинается из-за личных проблем, например, отсутствия радости жизни. Влияние наркотиков на организм подростка намного сильнее, чем на взрослого человека. У подростков, употребляющие наркотики снижается иммунитет, поэтому часто болеют простудными заболеваниями и воспалением верхних дыхательных путей. У подростков изменяется психика, изнашивается нервная система. От потребления наркотиков страдают все органы и системы.

Выделяют **признаки пристрастия ребенка к наркотикам**: резкая смена друзей, резкое ухудшение поведения, изменение пищевых привычек, случаи забывчивости, резкие перемены настроения, полная утрата прежних интересов, частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах. Заметив названные признаки у ребенка, не следует паниковать и устраивать истерики. Важно разобраться в ситуации и действовать незамедлительно. Чтобы искоренить проблему следует обращаться за помощью к психологам, докторам и в реабилитационные центры. Если вы хотите уберечь своего ребенка от наркотиков, стройте свои отношения на доверии. Разговаривайте с подростком на серьезные темы о здоровье и жизни без вредных пристрастий. Объясняйте, что наркотики – всего лишь мишура. Для борьбы с вредными привычками необходимо применять профилактику – это ЗОЖ».

## Литература

1. Барыкин, В.Н. Как избавиться от вредных привычек. Самоучитель / В.Н. Барыкин, О.В. Барыкин. – Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2019. – 76 с.
2. Виноградова, Екатерина. Вредные привычки. Читайте вашего ребенка, как книгу. Маленькие подсказки для родителей / Екатерина Виноградова. – М.: АСТ, Сова, 2017. – 64 с.
3. Пайффер, Вера. Как избавиться от вредных привычек навсегда / Вера Пайффер. – М.: Книжный клуб «Клуб семейного досуга». Белгород, Книжный клуб «Клуб семейного досуга». Харьков, 2014. – 79 с.

4. Вредные привычки у подростков  
<https://aksis-med.ru/novosti/polezno-znat/vrednye-privychki-u-podrostkov/>  
(04.02.21)
5. Мартыненко Н.В. Наркомания подростков  
<https://sairon.ru/narkotik/narkomaniya-podrostkov> (04.02.21)
6. Профилактика вредных привычек в подростковой среде  
<http://gubkin-crb.belzdrav.ru/personal/vpriv.php?type=special> (04.02.21)
7. [https://урок.пф/library/roditelskoe\\_sobranie\\_podrostok\\_v\\_mire\\_vrednih\\_pr\\_212741.html](https://урок.пф/library/roditelskoe_sobranie_podrostok_v_mire_vrednih_pr_212741.html) (04.02.21)

## 2). Практическая часть

**Классный руководитель:** «Уважаемые родители! Возьмите, пожалуйста, чистый лист и ручку. Попробуйте в течение 2 минут написать, как можно больше слов ассоциаций на слово:

Привычка – :

Сигарета – :

Алкоголь – :

Здоровье – :

Профилактика – :

Сосчитайте количество слов-ассоциаций на каждое слово. Сделайте самостоятельно для себя вывод: какую эмоциональную окраску в большинстве случаев несут слова-ассоциации.

Максимальное количество слов, названных к первому слову – : Из них положительную эмоциональную окраску имеют – : слов, что составляет: %, отрицательную – слов, что составляет: %. Также анализируются все остальные слова. Психолог зачитывает наиболее точные определения, даёт оценку самому «привлекательному» слову, делает выводы, о каком понятии дети обладают большей информацией.

Аналогичную работу выполняли Ваши дети.

Далее проведем анализ ответов учащихся – Ваших детей.

– **Классный руководитель:** «**Всем желающим предлагаю высказаться**».

– **Классный руководитель:** «**Предлагаю также** ответить на вопросы 2-х анкет: «Здоровье мое и ребенка» и «Здоровый образ жизни».

– **Классный руководитель:** «**Позже мы** проведем анализ результатов анкетирования».

## 3). Рефлексия занятия

Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий: создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг

другу, тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов, общение – великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их; повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

**Семинар** – эта форма, которая предполагает обсуждение актуальной темы с привлечением компетентных специалистов. На занятие приглашается психолог. В данном случае важно не навязывать родителям каких-то «правильных» мнений, а постараться рассмотреть спектр мнений по затронутым вопросам. При проведении семинаров важно «не задавить» родителей авторитарностью, дать возможность им высказаться. Интересны родительские собрания, в ходе которых для активизации родителей педагог вовлекает их в дискуссии разного плана.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### **Анкета № 1 для родителей «Здоровье мое и ребенка»**

<https://blog.dohcolonoc.ru/entry/rabota-s-roditelyami/anketa-dlya-roditelej.html>

#### **Анкета № 2 для родителей «Здоровый образ жизни»**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/12/13/anketa-dlya-roditeley-zdorovyy-obraz-zhizni>

**Анкета № 3 для родителей «Раннее выявление зависимостей»** <https://kladraz.ru/metodika/roditelskoe-sobranie-vrednye-privychki-i-podrostkovaja-sreda.html>

### **ЗАНЯТИЕ 6. «ЗАЧЕМ НУЖНЫ SOFT SKILLS» («гибкие» навыки)?**

**Цель:** уточнить степень ознакомленности родителей с понятием Soft Skills.

**Задачи:** уточнить набор гибких навыков ребенка, сформировать у родителей понимание гибких навыков, дать рекомендации по формированию гибких навыков у детей.

**Форма проведения:** беседа, тренинг.



## I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

### 1). Актуализация темы занятия

#### 1.1. Вступительное слово учителя

Добрый вечер, уважаемые родители!

#### 2. Выступление учителя на тему «Soft Skills».

Ученые разделяют навыки человека на две условные группы: профессиональные hard skills и над профессиональные soft skills.

### Треугольник развития.



Hard skills («жесткие» навыки) – узкоспециализированные навыки для выполнения определенных задач в работе. Например, навык программиста – писать код на python. hard skills можно научиться в школе, университете, на работе, курсах или тренингах.

Soft skills («гибкие» навыки) – набор социальных навыков, которые помогают человеку решать задачи в жизни: коммуникация, лидерство, работа в команде, управление людьми, эмоциональный интеллект. Гибкие навыки формируются в детстве и развиваются в течение всей жизни.

Какие навыки развивать у детей:

- Коммуникативные навыки. Ребенок должен научиться общаться: представляться, знакомиться, договариваться вместе играть. Если нужно, просить о помощи взрослых или сверстников, предлагать оказать ее самому. Объяснять, что именно им нужно и зачем. Развивая коммуникативные навыки, ребенок учится принимать разные точки зрения и аргументировать свою.

- Лидерские качества. Лидерство – это уверенность в себе и своих силах. Ребенок учится брать ответственность за принятые решения и людей вокруг. Если никто не хочет играть, он сам предложит начать. Малыш может ощущать себя невидимым и ненастоящим, если постоянно будет ждать, пока кто-

то организует игру за него или решит все проблемы. Дети должны ощущать себя полноценными людьми, которые умеют добиваться своего и принимать для этого верные решения.

- Работа в группе. Умение работать и быть в группе с другими детьми помогает достигать больших целей, конкурировать и договариваться, развивает лидерство и коммуникацию. Работая в группе, ребенок не боится принимать правила игры, выдерживать свою роль и получать от нее удовольствие.

Эксперты Global Education Futures и WorldSkills Russia рекомендуют развивать десять главных навыков, которые потребуются людям в будущем:

- Управление вниманием и концентрация. Поможет справиться с информационным шумом и перегрузом, управлять процессами и решать сложные проблемы.

- Творческое мышление. В будущем рутинные задачи автоматизируют, поэтому навыки творческого мышления и создания креативных идей помогут оставаться востребованным специалистом на рынке труда.

- Логика. Логика развивает вычислительное мышление. Помогает решать сложные проблемы и принимать взвешенные решения.

- Пространственное мышление и воображение. Помогает соотносить себя с окружающим пространством, представлять новые объекты и ориентироваться в нем.

- Навыки работы с информацией. Цифровая грамотность и умение программировать также важно, как умение читать. Это базовые навыки, необходимые каждому в новом сложном мире.

- Самоорганизация и тайм-менеджмент. Зумеры и миллениалы чаще выбирают свободный график и меняют работу. Удаленная работа становится нормой и задает новую эпоху – самоорганизации. Навыки помогут управлять временем, проектами и жизнью.

- Эмоциональный интеллект. Через эмоции мы реагируем на происходящее вокруг. Навык помогает управлять своим эмоциональным состоянием, избегать неврозов, депрессии и апатии.

- Межкультурную коммуникацию. Глобальные изменения заставляют экономики, корпорации и сообщества объединяться для решения общих проблем. Навыки межкультурной коммуникации помогают строить отношения с людьми из других сфер и стран.

- Умение учиться, разучиваться и переучиваться. Самообучаемость помогает самостоятельно осваивать навыки в быстро меняющемся мире и адаптироваться к изменениям.

- Критическое мышление. Навык помогает мыслить ясно и рационально, искать логическую связь между фактами и формулировать сильные аргументы.

Согласно теории привязанности (психологическая модель, описывающая отношения людей, в том числе матери и дитя, – РБК Тренды), ребенок понимает свои потребности, если мать адекватно на них реагирует. То есть, если мать кормит сына, когда ему холодно – у него формируется неверное понимание себя на бессознательном уровне. Уже в три года ребенок сам хочет решать: какой мультфильм смотреть, что надевать и в какие игрушки играть. Он представляет, что мир строится вокруг его желаний. Если ребенок не понимает себя, он не может удовлетворять свои потребности.

В теории самодетерминации выделяют три базовые потребности человека.

Быть принимаемым – ребенок играет с другими детьми, ощущает себя нужным и полезным.

Быть независимым – ребенок понимает, что может что-то поменять, если этого захочет. Например, поставить по-своему игрушки или выбрать одежду.

Быть успешным и компетентным – ребенок знает, что если перед ним ставят сложную задачу, он с ней справится. Взрослые могут не обращать на это внимания, объясняя фразой «вырастешь – поймешь», но это неверно. Нужно относиться к ребенку, как к полноценному человеку.

От удовлетворения базовых потребностей зависит психологический комфорт и здоровье. Если ребенок научится понимать и удовлетворять свои потребности в детстве, он вырастет самостоятельным взрослым, который спокойно реагирует на трудности. Такие взрослые уверены, что любую проблему можно решить.

### **3. Как развивать гибкие навыки у ребенка:**

Кружки и секции развивают, но надеяться только на дополнительное образование не стоит. Soft skills формируются с рождения, поэтому лучше подавать ребенку личный пример и серьезно к нему относиться.

**Личный пример.** Ребенок перенимает модели поведения, подражая взрослым. Родители задают образцы коммуникации, если открыто общаются с людьми, выражают чувства, просят о помощи, решают проблемы. Например, хотите, чтобы ребенок здоровался – здоровайтесь сами.

**Отношение.** Ребенок – это не маленький взрослый, который начнет жить после 18 лет, а полноценный человек. Относитесь к ребенку серьезно, спрашивайте его мнение. Если даете выбор, он должен быть настоящим. Например, предложение выбрать чашку под молоко – мнимое, потому что ребенку все равно придется пить молоко. Лучше спросите, что он хочет выпить: чай, воду, молоко или сок.

**Ближнее окружение.** Родственники, друзья и знакомые – ближнее окружение ребенка. Они задают образцы всех форм общения, которые развивают гибкие навыки. Если ребенок придет в группу развития с атмосферой взаи-

моуважения и возможностью самовыражения, soft skills будут развиваться. При этом отдавать застенчивого ребенка в группу развития и ждать, что он станет в ней лидером – не стоит. Лучше дайте ребенку ответственную задачу с правом на ошибку. Если на первом этаже дома находится булочная, назначьте ребенка ответственного за хлеб в доме. Это задача с реальными действиями: взять деньги, сходить в магазин, выбрать хлеб и принести его домой.

**Какие навыки необходимо развивать у ребенка:**

- Коммуникативные навыки
- Работа в команде
- Критическое мышление
- Лидерские качества
- Самоорганизация
- Самообучаемость
- Творчество и креативность
- Эмоциональный интеллект
- Стрессоустойчивость
- Саморефлексия

**Ведущий:** уважаемые родители, как видите, гибких навыков, необходимых для успешной самореализации много. Сегодня практический блок нашего занятия мы посвятим одному из них: развитию коммуникативных навыков. Нам необходимо сразу обозначить правила работы в группе:

- Доверительный стиль общения
- Общение по принципу «Здесь и сейчас».
- Персонализация высказывания «от собственного имени».
- Недопустимость оценок в адрес другого.
- Активное участие во всех упражнениях.
- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

## **2). Практический блок. Тренинговые упражнения**

### **1. Упражнение «Земляне и инопланетяне» (15 минут)**

Группа делится на 2 равные части (земляне и инопланетяне). Каждый Землянин может выбрать того Инопланетянина, который ему симпатичен, но ни один Инопланетянин не должен остаться без пары.

Земляне получают задание так, чтобы его не слышали инопланетяне: установить контакт с иной цивилизацией, объяснить им, где они находятся, кто их приветствует, и выяснить, с какой целью инопланетяне прилетели на Землю.

Инопланетянам наедине дают инструкцию: «они не знают языка землян, поэтому не реагируют на фразы, но могут реагировать на мимику, жесты, звуки. Как только они почувствуют, что землянин, вступивший в контакт им

симпатичен, то могут с ним вступить в контакт на уровне звуков, мимики, пантомимики и объяснить, откуда они прилетели и с какой целью.

Вопросы для обсуждения:

1. Что помогло прийти к решению?  
2. Что бы вы сделали по-другому, если бы вам пришлось снова выполнять подобное упражнение?

3. Вопрос ко всем, какие выводы можно сделать из этой работы?

## **2. Упражнение «Передать одним словом»**

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций:

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?  
2. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете в каком настроении находится ваш собеседник?

## **3. Упражнение «Ищу друга»**

Каждый из вас сейчас может дать объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он дол-

жен обладать, а можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание. Время на подготовку – 7 минут. Предложенные варианты пришлите в чат (родительский). Таким образом, вы просмотрите все объявления и с помощью реакций можете отозваться на понравившиеся вам.

#### **4. Упражнение «Кто я?»**

Играющие садятся или встают в круг, чтобы каждому было видно лица остальных. Втайне от товарищей каждый пишет на листке имя героя. Перед началом партии участник приклеивает на лоб бумажку с именем.

Собравшиеся по очереди задают вопросы по поводу внешности, характера и других отличительных черт задуманной личности. На вопросы нужно отвечать только «да» или «нет».

Если получен утвердительный ответ, игрок имеет право продолжать расспросы. Это может продолжаться до тех пор, пока угадывающий не услышит «нет».

После того как первый участник получил отрицательный ответ, игру продолжает следующий.

#### **5. Упражнение «Я чувствую себя как ...»**

Процедура группового психологического тренинга. Участники учатся выражать свои чувства через уподобление себя тем или иным литературным персонажам, попавшим в определенную ситуацию. Во многих коммуникативных ситуациях полезно и уместно умение выражать вербально свои чувства. Если хочется, чтобы просто собеседник знал о ваших чувствах, можно сказать что-то вроде «Я опечален» или «Я крайне удивлен».

Можно использовать прием «Я себя чувствую, как ...».

*То есть можно сказать – например – так:*

– Я себя чувствую, как Наташа Ростова на балу (восторг).

– Я себя чувствую, как Винни-Пух, застрявший в дверях (озабоченность).

– Я себя чувствую, как Алиса, падающая в кроличью нору (тревога).

– Я себя чувствую, как Му-му, которую топят (беззащитность, разочарование).

Участники по очереди описывают свое состояние (реальное). В качестве примеров лучше использовать известных персонажей книг, фильмов, цитаты из стихотворений, песен, пословиц или поговорок.

#### **6. Упражнение «Всеобщее внимание»**

Всем участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Вопросы для обсуждения:

1. Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет?
2. Какие средства были наиболее эффективными?

### **7. Упражнение «Расскажи о проблеме»**

Участники группы объединяются в пары. «Сейчас каждый из партнеров по очереди будет рассказывать о какой-то своей проблеме. Задача другого – понять суть проблемы, разобраться в ней, используя при этом только определенные приемы общения: безмолвное слушание, уточнение, пересказ, дальнейшее развитие мыслей собеседника».

Упражнение рассчитано в среднем на 30 минут. Для усиления объективности поведения и, вследствие этого, возрастания тренировочного эффекта можно дать слушающему участнику карточки, на которых написаны названия перечисленных в инструкции приемов. Каждый раз, прежде чем вступить в беседу, он должен выбрать и показать своему собеседнику карточку с названием приема, который он собирается использовать.

Упражнение можно проводить в «тройках». В этом случае двое беседуют так, как это описано выше, а третий выступает в роли «контролера», его задача – после высказывания первого участника пары (т.е. того, кто рассказывает о своей проблеме) показать второму участнику карточку с названием того приема, который он должен использовать, отвечая собеседнику.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие впечатления возникли у вас в ходе беседы?
2. Какие приемы вы использовали чаще, какие реже?
3. Использование каких приемов вызывало у вас затруднение?
4. Что давало использование приемов?

Таким образом, данное упражнение позволяет участникам занятий осознать и проанализировать то, как им удается слушать других людей, какого рода ошибки они при этом допускают и почему. Это упражнение, кроме того, позволяет тренировать умение слушать.

### **8. Упражнение «Разговор по телефону»**

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул. На стул по очереди приглашаются некоторые участники (выбираются по желанию), которые будут «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого – с начальником, третьего – с другом или с любимым человеком и т.д. Задача остальных участников – постараться понять, с кем и о чем идет разговор.

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем



этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривали участники?» С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего мимическими проявлениями.

### **9. Упражнение «Мои сильные стороны»**

У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут.

Затем сядем в большой круг, озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...», «я не совсем уверен в том, что...» и т.п. На выступление дается по 2 минуты. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на те ощущения, которые каждый испытал во время упражнения. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участвующие избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

### **10. Упражнение «Сам себя не похвалишь...»**

«В парах расскажите о себе все самое хорошее. Расскажите партнеру о своих успехах и радостях за последний год (месяц, неделю, день, час). Партнер помогает найти хорошее в себе. Он может расспрашивать, если его что-либо заинтересует. По моему сигналу поменяйтесь ролями. Даю одну минуту на рассказ об успехах и радостях». Что помогало, а что мешало говорить о своих успехах и радостях?

## Литература

1. Пример тренинга «Развитие коммуникативных навыков» <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=1aNXJ5fOCNY>
2. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 136 с.
3. Эксакусто, Т.В. Групповая психокоррекция [Текст]: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития: [12+] / Т.В. Эксакусто. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 254 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Цель использования методы беседы – организация диалога между его участниками. Беседа – это форма организации педагогического процесса, общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмена мыслями и чувствами. Беседа способствует выяснению отношений, точек зрения, позиций участников. Педагогу необходимо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать.

В тренинге моделируются и реализуются специально заданные ситуации. Участники тренинга получают возможность развить и закрепить необходимые им для работ практические навыки, освоить модели поведения, изменить отношение к собственному опыту.

Педагог-тренер поддерживает внешний уровень активности участников тренинга посредством:

- включения в содержание тренинга элементов самостоятельности;
- широкого использования деловых игр, дискуссий и т.п.

**Примечание:** тренинговые упражнения можно подбирать с учетом особенностей группы. Общая продолжительность занятия примерно 1,5 часа.

### ЗАНЯТИЕ 7. «КУХНИ РАЗНЫХ НАРОДОВ МИРА: ЧАЕПИТИЕ»

**Цель:** привлечение к новым формам совместной деятельности родителей и детей средствами знакомства с кухнями народов мира.

**Задачи:** аормировать понятие родителей о возможностях национальной кухни как средства для досуга и развития взаимопонимания детей и родителей и важном компоненте культуры народа, стимулировать интерес родителей для совместной деятельности с детьми, познакомить родителей и учащихся

ся с традициями, особенностями, обычаями приема пищи в разных странах; сформировать представления о кулинарных традициях как части культуры народа.

**Подготовительная работа:** презентация различных кухонь мира, пословицы и поговорки о еде.

**Оборудование:** мультимедиа (презентации кухонь мира), «чайные» столы, национальные блюда.

**Форма занятия:** «семейные посиделки» с чаепитием и викториной.

## I. ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1). Актуализация темы.

**Классный руководитель:** Сегодня у нас совместное чаепитие. Мы не так часто собираемся семьями. А когда у подростков – свои интересы, а у родителей свои проблемы, да и еще традиции могут быть разные, это не всегда получается. Поэтому мы и решили устроить «семейные посиделки» за чашкой чая, как это было раньше. Но не простое. А познакомиться с различными традициями кухни в наших семьях, семьях разных народов.

Известный писатель Вильям Похлебкин сказал: «Национальные кухни и созданные ими вкусные и полезные блюда должны сохраниться, ибо они «удобны» по своим качествам человеку и могут служить будущим поколениям».

Наверно в мире нет человека, который отказался бы от вкусной, полезной еды. Исторические события, происходящие в разных странах, а также их географическое положение, культура, традиции, национальные особенности и религиозные верования их народов оказали большое влияние на национальные кулинарные рецепты.

Методы приготовления многих блюд совершенствовались на протяжении многих веков и часто сегодня, сами не осознавая того, мы используем рецепты и приемы приготовления различных блюд, которые были известны очень давно.

Кухня каждой страны интересна и разнообразна. Приглашаем Вас совершить небольшую экскурсию в обычаи национальных традиций кухонь стран мира. И начнем мы с чаепития.

Я думаю, все мы любим ходить в гости, но не всегда мы знаем, что у каждого свои традиции гостеприимства. А что такое гостеприимство? Это готовность с искренней радостью принять гостей, кем бы они ни были и в какое бы время не пришли. Накрыть стол лучшими блюдами, обязательно напоить чаем. Эта замечательная традиция есть у многих народов. Была она и на Руси. В старинной русской избе под шумок самовара велся согревающий душу и сердце разговор. Обычай чаепития сохранился и до наших дней.

Чай – это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Как хлеб, чай прочно вошел в повседневную жизнь многих народов мира.

*Чай горячий, ароматный  
И на вкус весьма приятный.  
Он недуги исцеляет  
И усталость прогоняет,  
Силы новые даёт  
И друзей за стол зовёт.  
С благодарностью весь мир  
Славит чудо-эликсир!*

Давным-давно китайские пастухи заметили, что стоит овцам пощипать листья одного вечнозеленого растения, растущего в горах, как они начинают резвиться и легко взбираться на кручи. Пастухи решили испробовать чудодейственную силу этого растения на себе. Они высушили его листья, заварили кипятком, как делали это с другими лекарственными растениями, и стали пить ароматный настой, ощущая прилив свежих сил. Так рассказывает одна старинная китайская легенда об открытии тонизирующих свойств чая.

Действительно, впервые чай стали пить в Китае, где он известен с древних времен. Ценился чай очень высоко. Императоры дарили его своим вельможам за особые заслуги. А при дворе этот ароматный напиток пили во время торжественных придворных церемоний. Выращивание и изготовление чая в Китае стало таким же секретом, как и производства шелка, фарфора, бумаги и других великолепных китайских изобретений.

### **Как попал чай на Русь?**

360 лет назад монгольский хан, наряду с мехами и атласом, подарил русским посланникам 200 пакетиков с надписью «бах-ча», что значит «чай для заварки».

Русские послы деликатно попытались отказаться от груды никчемных пакетов, ссылаясь на дальний путь. Но приближенные хана настояли на своём, утверждая, что русскому царю Михаилу Федоровичу, напиток из листьев, которые они посылают, придется по душе. Возвратившись в Москве в 1638 году, послы с опаской передали царю сушеные листья, которые были в пакетах. Лекарь испробовал действие отвара из этих листьев на заболевшем придворном: через некоторое время ему стало легче. Вот и начали лечить этим питьем царя и его приближенных.

Только спустя сорок лет Россия заключила договор с Китаем о поставках чая. В Китай отправился первый караван русских купцов. Тернистым был путь китайского чая к русскому столу. Его везли 11 тысяч километров на верблюдах, тележках, санях, переправляли на паромах через реки. Около года

караван с чаем добирался до Москвы. Жадные купцы продавали его в 5-6 раз дороже, чем закупили.

Для крестьян же чай был практически недоступен, и они пили его лишь в особых случаях. Поэтому-то и возникло выражение «чайком побаловаться».

Какой путь проходит чай от плантации до нашего стола.

Сейчас трудно представить себе наш завтрак без чашки чая. Давайте посмотрим, какой же путь проходит чай от плантации до нашего стола.

Чайный куст – это вечнозеленое растение, которое требует большого ухода. Круглый год у чайных кустов хлопочут люди: Мотыжат землю, удобряют её, пропалывают сорняки, подрезают кусты.

Но основная работа – сбор чайного листа, он длится семь месяцев. С чайных кустов срывают верхушки плодовых побегов с двумя – тремя листочками и складывают в специальные корзины.

Собранные зеленые листочки чая отправляются на фабрику, где их сортируют, скручивают в особых машинах и сушат. Готовый чай в специальной таре перевозят на другую фабрику, где его фасуют в пакеты, банки, коробки. И только после этого чай поступает в магазины, потом уж – к нам на стол.

*Главные атрибуты русского чаепития.*

### **Самовар.**

Что же является обязательным атрибутом русского чаепития? Для русского человека самовар был и есть нечто большее, чем просто предмет домашней утвари. Самовар – символ семейного очага, уюта, дружеского общения – занимал почетное место в каждом жилище, будь то купеческий дом или крестьянская изба. И отношение к нему было особое. Недаром говорили в народе – печка-матушка, да самовар батюшка.

Благодаря своей форме, усиливающей резонанс, самовар обладает способностью издавать звуки, точно передающие состояние кипящей воды: на первой стадии самовар «поет», на второй «шумит», на третьей «бурлит». Так как разогревание самовара происходит медленно, то по звуку очень удобно улавливать скоротечную вторую стадию кипячения.

Более того, самовар – не просто кипятильник, он ещё и химический реактор – смягчитель жесткой воды, что очень важно, так как чай заваренный в жесткой воде, невкусен. При кипячении жесткость снижается, так как образовавшиеся нерастворимые карбонаты (накипь) откладываются на стенках трубы и корпуса (тулова, а основная часть их оседает на дно. Правда, со временем эффективность реакции из-за этого уменьшается, так что накипь необходимо удалять.

А какие традиции чайные в наших семьях? Кто и с чем пьет чай?

(Дети готовят презентацию о чайных традициях народов мира, семьи рассказывают и угощают своими блюдами к чайному столу. Информацию о чайных традициях готовится по материалам <https://steaklovers.menu/food/10758>,

<https://www.gastronom.ru/text/chajnye-tradicii-mira-1013871> (полные ссылки есть в литературе).

## 2). Практическая часть

1). Сейчас мы проведем небольшую викторину, кто лучше всего знает страны мира и блюда национальных кухонь:

1. «Главное угощение... [этого народа] чай, которого надобно выпить не менее четырех чашек, у небогатых – с медом. Два или три... [представителя этого народа], вам даже не знакомые, дожидаются, чтобы позвать вас к себе. Отговориться невозможно – отказом чрезвычайно их обидишь; равным образом, если в гостях не выпьешь три чашки чая и не поешь их десерта. Я несколько раз испытывал эту чайную пытку, имея до двадцати пяти чашек в желудке». (Из книги «Казанское угощение» Руслана Бушкова) (татары).

2. Какие татарские блюда у нас за столом?

Первые подобные мучные кондитерские изделия на Руси назывались «медовым хлебом», их рецепт привезли к нам варяги около IX века. Это была смесь ржаной муки с медом и ягодным соком, причем мед составлял почти половину всех ингредиентов. ... Изготовление этого в России становится повсеместным народным промыслом в XVII–XIX веках. О каком известном и любимом кондитерском изделии идет речь? (пряник).

3. А какие русские блюда у нас на столах? (принимается 3 первых ответа).

4. Эта страна известна всему миру как «Цветочное королевство» и родина мороженого. Именно из этой страны в Европу рецепт холодного лакомства привез Марк Поло (Китай).

5. Какие блюда этой кухни Вы знаете? (принимается 3 ответа).

6. В национальной кухне данной страны чай очень важный напиток. Традиционно по правилам этикета леди в этой стране полагалось пить чай в шляпке и перчатках. Чтобы шелк не испачкался, на стол подавали маленькие закуски и десерты: фингер-сэндвичи, корзиночки, сконы с изюмом и тосты с соленым маслом. (Великобритания).

7. Какие блюда английской кухни Вы еще знаете? (принимается 3 ответа).

8. Какие блюда этой кухни Вы знаете (принимается 3 ответа).

9. Где готовят ни с чем несравнимый супер воздушный торт «Тирамису», печенье «Савойяр», и панакоту? (Италия)

10. Какие итальянские блюда популярны еще у нас? (принимается 3 ответа).

У кого больше всего ответов, считаем очки и получаем сладкий приз.

Молодцы все. А теперь ребята расскажут о тех блюдах народов мира, которые приняты и любят у них в семьях и представят их рецепты.

(в зависимости от блюд, информацию можно найти на сайтах, представленных в литературе).

### 3). Рефлексия

Сегодня получилось очень душевные посиделки за чаем. Думается, в Ваших семьях они станут еще более частыми и разнообразными. А традиции разных поколений и народов для Вас более понятны. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями (по кругу родители высказывают свое мнение). Предлагаем рецепты наиболее понравившихся блюд отразить в чате класса, чтобы мог каждый попробовать сделать их самому. Тем самым, стать еще ближе к нашей большой семье, а в семье ближе друг к другу. Приятного аппетита всем и до новых встреч.

### Литература

1. 15 почти странных чайных традиций народов мира // <https://steaklovers.menu/food/10758> (Дата обращения 11.06.2021)

2. История чая // <https://www.gastronom.ru/text/chajnye-tradicii-mira-1013871> (Дата обращения 12.06.2021)

2. Овсянникова О.А. Учебные фильмы как средство развития личности подростков в рамках школьного предмета «искусство» / Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 6(49). – С. 71-74.

3. Очилова Х.Ф., Умирова Д. Гастрономический туризм: теория и практика: учебник. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2021. – 160 с. //

[https://books.google.ru/books?id=DYQnEAAAQBAJ&pg=PA20&lpg=PA20&dq=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%BC%D0%B8+%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BD%D1%8C+%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0&source=bl&ots=FouHLGPXgH&sig=ACfU3U0BjkNdMY1mLrMVZgxnMXT39LPqXg&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwj2suejkrHyAhVK\\_KQKHfN-Cp4Q6AF6BAgmEAM#v=onepage&q=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BD%D1%8C%20%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0&f=false](https://books.google.ru/books?id=DYQnEAAAQBAJ&pg=PA20&lpg=PA20&dq=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%BC%D0%B8+%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BD%D1%8C+%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0&source=bl&ots=FouHLGPXgH&sig=ACfU3U0BjkNdMY1mLrMVZgxnMXT39LPqXg&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwj2suejkrHyAhVK_KQKHfN-Cp4Q6AF6BAgmEAM#v=onepage&q=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BD%D1%8C%20%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0&f=false)

4. Кухни стран мира на сайтах:

<https://k-stolu.com/kuhni-mira-392.html>

<https://kuking.net/cuisine.htm>

<https://www.poedim.ru/kuhni-narodov-mira>

<https://foodandhealth.ru/kuhni/>

5. Яковлева Е.Л. Татарская гастрономическая культура через призму пословиц и поговорок // Этническая культура. – 2021. – Т. 3, № 2. – С. 43-47.



## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Собрание в форме чаепития – форма не случайная и соответствует теме занятия. Данная форма проведения родительского собрания была наиболее эффективной, т.к. в ходе родительского собрания все родители и дети смогут внести свой вклад в его проведение, больше сблизиться со своими детьми и между собой. Оформить класс можно пословицами и поговорками (см. приложение 1). Данное занятие направлено на то, чтобы вызвать интерес к данной форме проведения досуга и познакомить родителей с интересным материалом, а также возможностью использовать его в своем семейном досуге. Возможна и подготовительная работа – можно заранее выяснить любимые блюда, любимая национальная кухня. Также проведение занятия зависит от поликультурного состава класса, что может изменить и предложить определенные национальные кухни. Можно, чтобы подростки готовили вопросы для викторины, а отвечали родители. Данная форма дает возможность для ее креативного проведения. Перед собранием заранее необходимо изучить информацию и литературу по теме (представлена в предложенной литературе). В ходе собрания родители высказывают свою точку зрения, делятся опытом в вопросах проведения досуга и организационной работе на кухне и приготовлении блюд. Данная форма проведения занятия может быть одной из любимых, как для детей, так и для родителей.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### **Русская кухня в пословицах и поговорках:**

- Бог на стене, хлеб на столе.
- Хоть не богат, а гостям рад.
- Не будь гостю запасен, а будь ему рад.
- Что есть в печи, все на стол мечи.
- Гость хозяину не указчик.
- В чужом доме не осуждай!
- Что поставят, то и кушай, а хозяина в доме слушай!

#### **Татарская кухня в пословицах и поговорках:**

- «Хорошая еда притупляет самое тяжелое горе».
- «Камень тверд, но хлебосольство и его смягчит».
- «Где угощение, там и согласие».
- «Дружное застолье – вкусная еда».

- «Вкус еде придает соль, смысл застолью придает беседа».
- «Когда пьешь воду, не забывай, из какого она родника».
- «В чужом супе соль не проверяй».

Методические материалы представлены в предложенной выше литературе. Также там представлены материалы, рисунки для презентаций.

## **ЗАНЯТИЕ 8. «УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ! ОБЩЕНИЕ В СИТУАЦИИ ПРОСЬБЫ И ОТКАЗА»**

**Цель:** обучить родителей некоторым способам отказа.

**Задачи:** развить гармоничных отношений; приобретение навыков выбора и принятия решений; укрепление волевых качеств; формировать позитивную установку на отношение к окружающему миру.

**Форма проведения:** тренинг.

### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **1). Актуализация темы занятия**

«Приветствие»

Все участники группы берутся за руки и здороваются друг с другом, называя по имени.

Упражнение «Просьба»

Цель: развить умения, необходимые для успешного общения в ситуациях просьбы и отказа.

Каждый по очереди обратится к группе (например, с просьбой дать цветные карандаши или ластик). Говорящий придумает, **КАК** он будет просить: приказывать, умолять – выпрашивать или вежливо просить. После этого каждый обратится с просьбой к группе, используя интонацию, мимику, жесты, позу. Группе надо догадаться, что это за обращение.

#### **2). Практическая часть**

Упражнение «Что помогает общению в ситуации просьбы?»

Цель: научить осознавать мотивы поведения.

Научить анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия участников общения. Развить самостоятельность суждений, умение высказывать свое мнение.

Участники высказывают свои варианты ответов на вопрос: «Что помогает общению в ситуации просьбы?». Ответы фиксируются на доске.

Может получиться примерно такой список:

- спокойный, доброжелательный голос;

- вежливые слова;
- внимательное отношение к собеседнику;
- плавные жесты;
- четкое изложение просьбы.

Проиграйте разные ситуации обращения с просьбой (это задание выполняется в парах):

- попросите пассажира передать деньги на билет;
- попросите прохожего объяснить, как пройти в зоопарк;
- попросите у кассира в билетной кассе два билета в кино;
- спросите у прохожего, который час;
- вежливо попросите оставить Вас в покое.

Ваша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению. Если вы сомневаетесь, захочет ли человек выполнить вашу просьбу, надо объяснить ему, почему для вас это важно.

На доске ведущий пишет следующую «формулу»:

### **ПРОСЬБА+ОБЪЯСНЕНИЕ, ПОЧЕМУ ДЛЯ ТЕБЯ ЭТО ВАЖНО**

#### **Упражнение «Просьба + объяснение, почему для тебя это важно»**

Цель: научить осознавать мотивы поведения.

Научить анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия участников общения. Это задание выполняется в парах. Обратитесь по очереди друг к другу с просьбой и объясните, почему для вас это важно. Примеры ситуаций:

- попросите книгу;
- попросите линейку;
- попросите объяснить, как решается задача.

Это могут быть любые ситуации, придуманные вами. Постарайтесь обратиться с просьбой так, чтобы она звучала убедительно.

Обращаясь с просьбой к другому человеку, важно помнить, что он имеет право на отказ. Постарайтесь понять, почему выполнение вашей просьбы невозможно.

Если же просьбу трудно выполнить по каким-то причинам, то, может быть, вы сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чем-то.

Если вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника.

Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь.

Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал вас.

### **Упражнение «Вежливый отказ»**

Цель: развитие умения сказать «нет». Оказывается, далеко не всегда легко отказывать. Сказать «нет», когда о чем-то просят друзья, родственники или целая компания, бывает сложно по многим причинам. Продолжите фразу: «Сложно отказать, потому что...»

У каждого могут быть свои причины. Если участники затрудняются с ответом, то можно раздать им таблички, с указанием причин, по которым трудно отказать:

- про меня могут подумать, что я плохой друг;
- обо мне могут подумать, что я трус;
- обо мне могут подумать, что я невоспитанный человек;
- на меня могут рассердиться;
- отказом я могу обидеть другого человека;
- на меня могут накричать, меня могут ударить и т.д.

Обсудить: «Как вы думаете, бывают ли уважительные причины, по которым вы можете отказать, даже если с просьбой обращаются друзья или родители?».

### **Упражнение «Прогулка доверия»**

Цель: повысить чувство принадлежности к группе, обсуждая результаты групповой работы; составить представление о важности доверия в группе.

Материалы. Повязки на глаза – по одной на каждую пару.

Участники группы в этом упражнении разбиваются на пары. Если количество участников нечетное, кто-то может работать втроем. Разбиться на пары участники могут по собственному желанию. Но часто партнеров полезно назначать.

Каждый партнер, имеет возможность пройти с завязанными глазами, будучи ведомым, так и сопровождать того, у кого глаза завязаны, будучи «зрячим» и ведущим.

Помещение большого размера идеально подойдет для проведения этого упражнения. «Зрячий» партнер ведет «незрячего» по имеющемуся пространству, в это время он «знакомит» незрячего с теми предметами, которые находятся вокруг него, например, со стульями, партами.

По команде ведущего, участники меняются ролями, и партнер. По окончании этого этапа группа возвращается в круг для обсуждения.

Инструкция. Упражнение начинается с беседы о том, что такое доверие. Примерные вопросы: «Что такое доверие?», «Уверенность в том, что вы можете положиться на силу характера или честность кого-либо?», «Хорошо или плохо быть доверчивым?», «Когда не стоит доверять другим?», «Когда стоит доверять другим?».

Представьте упражнение, которое вызовет чувства доверия или недоверия (или и то и другое) прямо сейчас. Разбейте участников на пары и каждой

выдайте платки, чтобы завязать глаза. Сообщите группе, что у каждого будет возможность побывать как в роли «слепца», так и в роли «зрячего», быть как ведомым, так и поводырем. Тем, кто завязал глаза, предложите, чтобы они проверили, действительно ли они ничего не видят, потому что зрение разрушит те переживания, которые можно испытать во время этого задания.

Предупредите «зрячих», что им следует бережно обращаться со своими подопечными. Позвольте участникам в парах самим решить, кто первым будет завязывать глаза. Понаблюдайте за тем, как будет проходить процесс обсуждения, и вы будете вознаграждены интересными откровениями об их отношениях. Поведение участников в тот момент, когда они распределяют роли между собой, крайне интересно. Когда вы чувствуете, что времени прошло достаточно, дайте команду о смене ролей. Тот, кто был поводырем, теперь будет ведомым. Закончив упражнение, предложите группе вернуться в круг.

Вопросы для обсуждения: что вам понравилось в этом упражнении? чему вы научились? кем вам больше понравилось быть – поводырем или ведомым? Адресуйте этот вопрос всем, чтобы каждый по очереди мог на него ответить. Этот вопрос поможет начать дискуссию о зависимости и независимости. Помните о значении ответа каждого участника. Этот вопрос поможет извлечь интересную информацию.

### **Упражнение «Нет наркотикам»**

Цель: развитие умения сказать «нет».

Представить ситуацию, что тебе предложили наркотики. Как сказать «нет». Раздаются листы с указанием уважительных причин для отказа:

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю;

Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на велосипеде;

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями;

Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой;

Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика);

Спасибо, нет. Это не в моем стиле;

Спасибо, нет. Мне еще предстоит делать уроки (мне рано вставать и т.п.);

Спасибо, нет. После выпивки я быстро устаю;

Спасибо, нет. Мне надо на тренировку;

Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

На листах указаны некоторые из возможных уважительных причин для отказа. Отметьте, какие причины являются уважительными с вашей точки зрения. Отказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания.

Если отказывать, не объясняя причины и делать это грубо, то можно обидеть другого человека. Но если, отказывая, объяснить причину, то ваш собеседник может понять вас и ваши отношения не станут хуже.

Следующее задание выполняется в парах. Один из вас обращается к другому с просьбой или предложением. Задача второго – вежливо и убедительно отказать. Помните, что важно, отказывая, смотреть в глаза собеседнику!

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали?
- Всегда ли отказ звучал убедительно?

Акцент в обсуждении делается на том, как эти чувства могут влиять на дальнейшее общение людей.

### **Упражнение «Драгоценные качества»**

Цель: подкрепить позитивное восприятие себя, определяя, пять сильных черт, которые вам в себе нравятся; напомнить себе об этих позитивных чертах путем создания символических ювелирных украшений; научиться давать обратную связь.

Материалы: бумага и карандаши для составления списков, кожаные ремешки, проволока, струны и другие материалы, подходящие для изготовления браслетов и ожерелий.

### **Упражнение «Футболки»**

Цель: по-новому взглянуть на свое собственное поведение, определяя характеристики своей личности; усилить чувство принадлежности к группе при помощи самораскрытия; увеличить степень принятия себя, выслушивая реакции на свои слова, которые не являются осуждающими иными.

Материалы: копия рабочих материалов «Футболки» для каждого участника, цветные маркеры. Участники индивидуально работают с «Футболками». Для хорошей работы необходимы твердые поверхности: столы, пол или книги. На лицевой стороне футболок участники изображают свою личность такой, какой ее видят окружающие; на тыльной стороне они изображают свою личность такой, какой она является для них самих. Каждому по очереди предстоит представить свою работу всей группе. Поощряется обратная связь и вопросы друг другу. Вы обнаружите, что в вашей группе кто-то обязательно оденет футболку. Обратите на нее внимание группы и заметьте, что надпись спереди, несомненно, предназначена для того, чтобы ее дочитали.

Подчеркните, что одна сторона «футболок – это «лицо», а другая – «спина». Лицевая сторона предает «социальное Я» участников – ту часть личности, которая выставляется на обозрение окружающих. Им предстоит нарисовать свои «социальные Я» на лицевых сторонах их футболок. Рисунки могут представлять собой картинки, символы, слова или различные комбинации всего этого.

Оборотная сторона «футболки» – это «тайное Я» участников, та часть их личности, которая скрыта от остальных людей. Каждый участник нарисует свое «тайное Я» при помощи картинок, символов и слов.

Спросите: «Какого цвета, по вашему мнению, может быть печаль? (некоторые люди думают, что печаль серая или черная, для некоторых она зеленая); «Какого цвета может быть гнев, ревность, счастье?» Предложите участникам в течение двадцати минут индивидуально поработать над своими «футболками».

Можете предоставить группе одну-две лишние минуты для подготовки. Когда время истечет; соберите всех участников и разрешите им во время выполнения работы сесть в такое место, где они смогут расположиться удобно. По прошествии двадцати минут громко объявите: «Время!», и соберите группу в общий круг для обсуждения их творений. Иногда участники не успевают справиться с работой в срок и могут попросить продлить время. Объясните им, что каждый должен успеть сказать несколько слов о своей «футболке», и поэтому временное ограничение необходимо (впрочем, вы можете предоставить группе одну-две лишние минуты для подготовки).

Вначале приветствуйте предоставление обратной связи тем участникам, которые только что объяснили свои работы. Такие высказывания ведущего, как «Я думаю, ты! Очень хорошо себя знаешь» или «Я не мог себе представить, что в тебе столько гнева» создают модель безоценочного принятия ответов. Остальные участники будут продолжать в том же духе.

#### **Упражнение «Черный шар: идентификация проблемы»**

Цель: определить некоторые личные проблемы; выяснить разницу между теми проблемами, которые они могут контролировать, и теми, над которыми они не властны.

Материалы: по одному черному (не надутому) воздушному шару для каждого участника группы, таблички, предназначенные для написания имен, для каждого участника, скотч, маркеры, булавки.

Описание метода. Участники пишут на карточках свои имена и прикрепляют к ним скотчем булавки. Смысл в прикреплении булавки к карточке с именем (булавка в этом упражнении становится инструментом принятия решения) заключается в том, что таким образом подчеркивается принадлежность участникам принимаемых ими решений. После этого ведущий читает небольшую лекцию, посвященную идентификации проблем. Все участники говорят о проблемах, с которыми они сталкивались в своей жизни. Ведущий помогает им определить те проблемы, с которыми они: могут справиться, и те, которые им не подвластны. Всем членам группы нужно раздать по одному черному воздушному шару. Каждый участник надувает свой шар, дуя в него столько раз, сколько проблем он в себе видит. Затем все участники вешают шары себе на шею, и ведущий беседует с каждым из них о возможностях, которыми они обладают, чтобы противостоять своим проблемам. После этой беседы участник может, если захочет, проткнуть свой шарик булавкой с прикрепленной к ней табличкой с именем.



Инструкция. Попросите участников сделать для себя таблички с именами. Поощряйте креативность при их изготовлении – пусть табличка отражает особенности участников. Пусть они осторожно прикрепят булавку на лицевую часть своих табличек маленьким кусочком скотча. Раздайте воздушные шарики. Попросите участников задуматься над проблемами, присутствующими в их жизни. Намекните, что это могут быть проблемы с родителями, детьми, проблемы с друзьями, партнерами и, возможно, даже проблемы с законом. Поговорите о двух типах проблем: о тех, с которыми мы можем что-то сделать, и о тех, с которыми мы ничего поделать не можем.

Например, человек, отличающийся резкими эмоциональными вспышками, может научиться контролировать свое поведение; но он не в силах повлиять на решение начальства об увольнении. Нужно научиться различать две эти категории проблем. Попробуйте добиться примеров от группы, спросив их примерно следующее: «С какими, проблемами из вашей жизни вы можете справиться, а с какими нет?». После этого пойдите по кругу, чтобы участники, отвечая на этот вопрос, определили некоторые свои проблемы. Если у них совершенно опускаются руки и им не удается выделить конкретную проблему из той огромной недифференцированной массы, с которой они сталкиваются каждый день. Если вы обнаруживаете такого участника, имеет смысл поработать с ним над идентификацией проблем отдельно, вне группы. Черные шарики розданы каждому участнику. Предложите им надуть свои шарики так, чтобы каждый «выдох» в шарик представлял некую проблему. С каждым дыханием в шарик вдувается одна проблема. Если определены только одна или две проблемы, попросите участника вдуть их в шарик несколько раз, с запасом. Постепенно каждый должен полностью надуть свой шарик, и тогда его нужно привязать на шею. Теперь у каждого есть собственный черный шар проблем. Скажите участникам, что теперь у каждого из них есть выбор. Они могут начать работу над теми проблемами, с которыми могут справиться, и постараться забыть об остальных, а могут не делать ничего. Решение за ними. Если они захотят продолжать таскать у себя на шее черные шары, полные проблем, они могут сделать соответствующий выбор. Но если они решают начать действовать (принять на себя ответственность за проблемы или избавиться от них), они могут оторвать булавку от карточки со своим именем и лопнуть шар.

### **3). Заключение, рефлексия**

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось – не понравилось, что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

## Литература

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – М.: Сфера, 2013. – 416 с.
2. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 640 с.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе / А.С. Прутченков. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2013. – 438 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

При проведении данного занятия необходимо учитывать базовые семейные мифы.

Можно привести несколько мифов, наиболее характерных для семей, столкнувшихся с проблемой употребления ребенком наркотиков:

«Мы – семья, в которой не может быть никаких проблем»

«Он (ребенок) неуправляемый и специально заставляет всю семью страдать» и т.д.

Миф необходим тогда, когда границы семьи находятся под угрозой, когда семья меняет окружение или в моменты серьезных перемен. Кроме того, семейный миф ярко проявляется в случае семейной дисфункции.

При семейной консультативной работе специалисту необходимо осознать семейный миф, потому что нередко миф ответственен за семейную дисфункцию и пока он не будет выявлен и представлен семье, ничего не изменится.

Необходимо выделить преимущества групповой работы:

Одним из главных преимуществ психологической работы в группе является то, что групповой опыт противодействует отчуждению, которое может возникнуть при индивидуальной работе с психологом или социальным работником.

Оказавшись в тренинговой группе, человек обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные трудности. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

Группа способна отразить общество в миниатюре. В группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни, а это дает участникам возможность увидеть и проанализировать в безопасных условиях психологические закономерности общения и поведения.

Группа дает возможность воссоздать конкретные жизненные ситуации, например, разыграть сцену привычного семейного конфликта и представить различные варианты разрешения этого конфликта, проиграть различные стратегии поведения.

В группе участники тренинга имеют возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами.

Работая в группе, каждый член семьи овладевает новыми поведенческими навыками, получает возможность экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают своеобразным «психологическим полигоном», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по другому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки.

Группа дает возможность «репетиции поведения» в тех или иных ситуациях, с тем, чтобы в дальнейшем перенести лучшие из найденных вариантов в свою реальную жизнь.

В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. В результате идентификации, то есть отождествления себя с другим человеком, сознательного уподобления себя ему, возникают эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия. Не вызывает сомнения важность этих переживаний в плане содействия личностному росту и развитию самосознания.

Группа помогает процессам самораскрытия, самоисследования и самопознания. Для того, чтобы человек оказался способен раскрыть себя другим, сначала он должен открыть себя себе – таким, каким он является в своей экзистенциальной сущности. Взаимодействие с другими позволяет прояснить образ своего Я.

## ЗАНЯТИЕ 9. «КОНФЛИКТЫ С ПОДРОСТКАМИ: ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ»

*От любви до ненависти один шаг,  
от ненависти к любви километры шагов.  
Сенека*

**Цель:** содействовать созданию доброжелательных отношений в диаде «ребенок – родитель» через повышение психологической компетентности родителей по вопросам предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

**Задачи:** помочь родителям преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций в семье; содействовать осознанию взрослыми и детьми «ошибок» в построении взаимоотношений друг с другом; способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из неё.

**Форма проведения:** тренинг родительской эффективности.

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1). Актуализация темы занятия**

**Вступительное слово учителя.** Л.Н. Толстой писал, что все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастливая несчастлива по-своему. Но и в несчастьях существуют свои закономерности, которых можно было бы избежать, если знать о них заранее. Наша цель – увидеть ошибки, которые мы допускаем как родители. И не только увидеть, но и оценить их, чтобы в дальнейшем избежать дисгармонии в построении взаимоотношений с детьми. Каждый мечтает о том, чтобы быть счастливым и сделать счастливыми своих детей. Однако конфликты, которые происходят в семье это ситуации кризисов, которые могут вызвать длительное чувство обиды, скрытую враждебность, психологический дискомфорт. Подростковую психику нередко называют периодом «гормонального взрыва». У подростка происходит поиск и становление своего «я» – это стремление освободиться от влияния взрослых и общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

### **Информационное сообщение: «Конфликты: особенности, причины»**

Предлагаю заслушать отрывок из школьного сочинения: «Сколько себя помню, у меня всегда возникали конфликты с родителями. Вроде бы и не вредная, а все равно маленькие ссоры имели место быть. Ну почему взрослые нас не понимают? Наверное, сказывается разница в возрасте, воспитание. Я хочу положить эту вещь так, мама – по-другому, я хочу пойти прогуляться, а маме нужно пообщаться, я не хочу делать уроки (по каким-то своим личным причинам) – мама ругает за безделье. Старшее поколение постоянно критикует нашу молодежь: «Вот вы такие, сякие, ничего не умеете, лентяи. Вот мы в ваши годы...» Нет, чтобы поддержать, сказать ласковые слова, помочь. Лучше давить на психику, «забывать» своим авторитетом, а потом думать: «Что я такого сделал? Почему мой ребенок плохо учится? Почему ведет сибаритский образ жизни? Почему он стал наркоманом?» Потому что стержень ломается, ржавеет, и любимые люди становятся злейшими врагами. А нужно учиться уступать друг другу, учиться прощать. Ведь мы же люди, мы умеем говорить, значит нужно говорить вслух; часто из-за недомолвок возникает недопонимание... Кто знает, что будет там, в далеком будущем, но ты-то живешь сейчас,

значит, по возможности, должен не совершать глупых ошибок в настоящем. И вообще, измени себя, свое поведение – и весь мир вокруг тебя изменится. Даже родители не будут казаться тебе жуткими консерваторами и «отстойными челами», а наоборот, самыми классными и добрейшими людьми». И так, вечная проблема – это непонимание двух поколений. Недопонимание между «отцами» и «детьми» было всегда, но страшно то, что это непонимание может вызвать конфликт.

*Конфликт* (от лат. *conflictus* – столкновение) определяется в психологии как отсутствие согласия между двумя или более сторонами.

Как вы думаете, почему часто родители и дети ссорятся?

## 2). Практическая часть

### Мозговой штурм: «Причины конфликтов»

– А сейчас прошу вас разделить на четыре группы и выделить не менее пяти причин, по которым происходят конфликты между ребенком и родителем. Первая и вторая группа выделяет причины с точки зрения родителей. Третья и четвертая группа – с точки зрения ребенка (*работа в командах, ответы родителей*).

Нельзя не согласиться с психологом А.Я. Варга, который выделяет четыре причины неэффективности родительского отношения к ребенку:

1) педагогическая и психологическая несовместимость родителя с ребенком, незнание родителями возрастных психологических особенностей детей;

2) отсутствие гибкости и следование сомнительным стереотипам в воспитании детей;

3) личные проблемы и особенности родителей (или одного родителя), которые они привносят в общение с ребенком (как правило, родители не видят связи между своими проблемами и трудностями в воспитании ребенка);

4) изъяны общения с другими членами семьи и родственниками, влияющие на ребенка.

*За и против чего ведёт борьбу ребёнок в переходном возрасте?*

1. *За* то, чтобы перестать быть ребёнком.

2. *За* прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.

3. *За* утверждение среди сверстников.

4. *Против* замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

**Результаты анкетирования учащихся (Приложение 1).**

### Анкетирование родителей

Родители – главные «проектировщики, конструкторы и строители» личности ребёнка. Вот почему важно знать, насколько успешно мы справляемся с такой сложной ролью (Приложение 2).

*Возможны вопросы для обсуждения:*

- Как вы ведете себя в конфликтной ситуации?
- Каким образом вы даете понять ребенку, что он не прав?
- Как вы даете понять ребенку, что он прав?
- Способны ли вы принять точку зрения ребенка?

### **Стратегии поведения в конфликтных ситуациях**

В конфликтной ситуации люди сознательно или подсознательно обычно выбирают какой-то определенный стиль, стратегию поведения. В конкретной ситуации стиль поведения определяется тем, насколько важно для нас удовлетворить собственные интересы, действуя пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально.

*Учитель раздает родителям заранее распечатанные таблицы, где описаны способы разрешения конфликтов, разработанные Кеннетом Томасом совместно с Ральфом Киллменом. Таблицы – информационная помощь в разрешении конфликтных ситуаций (Приложение 3).*

### **Case-study – изучение ситуации**

*Учитель предлагает родителям разделить на 4 группы. Каждая группа получает ситуацию. Дается время на обсуждение – 5 минут. Далее обсуждение, обмен информацией.*

*Ситуация 1. Подросток не убирает на место свои вещи, они валяются по всей квартире, что очень раздражает мать. Ее неоднократные беседы не дали результата. Однажды, когда сына не было дома, мама сделала уборку в квартире, а затем ушла в магазин. Когда она вернулась, увидела, что сын пришел домой и вновь разбросал свои вещи. Тогда мама...*

Родители анализируют предложенную ситуацию и предлагают свои варианты решения проблемы. Идет обсуждение этих вариантов, в ходе обсуждения отвергаются неприемлемые варианты, обращается внимание родителей на наиболее оптимальные варианты решения проблемной ситуации. В конце педагог представляет родителям тот вариант развития ситуации, который был осуществлён на самом деле.

Реализованный вариант – ультиматум:

*....сказала «Если я еще раз увижу твои вещи разбросанными, я сложу их в ванну и залью водой».*

*Ситуация 2. Ребенок постоянно лжет родителям о том, где был, с кем и т.д. Однажды ушел в школу, но на занятиях отсутствовал. Классный руководитель позвонил домой, чтобы узнать причину отсутствия. Так мама узнала, что сын ей солгал. Когда он вернулся домой (якобы с занятий) и положил сумку с учебниками, мама...*

Родители предлагают свои варианты решения ситуации. Идет обсуждение, родители определяют возможный вариант развития событий, который

приведет к разрешению конфликта. В конце педагог представляет родителям тот вариант развития ситуации, который был осуществлён на самом деле.

Реализованный вариант – анализ:

*...не стала провоцировать сына на новую ложь, задавая вопросы, не стала ругаться. Она объяснила, что будет, если сын перестанет учиться, показала перспективу и предложила сделать выбор. (Приложение 4).*

### **3). Рефлексия Подведение итогов**

Уважаемые родители! Обобщить все то, что вы услышали сегодня, мне хочется, рассказав вам китайскую притчу.

#### **Китайская притча «Ладная семья»**

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился.

Три слова были начертаны на бумаге: любовь; прощение; терпение.

И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочел владыка и спросил:

– И все?

– Да, – ответил старик, – это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

– И мира тоже.

Главное в жизни – это семья. Карьера – не ждет тебя дома, деньги – не вытрут слезы, а слава – не обнимет ночью. *Учитель раздает родителям памятки – рекомендации (Приложение 5).*

## **Литература**

1. Диагностика выявления проблем в детско-родительских отношениях: методическое пособие. – Ангарск – Иркутск: УМЦ РСО, 2017. – 104 с.

Полезные ссылки:



2. Открытый урок. 1 сентября. «Конфликты с собственным ребёнком и пути их разрешения» <https://urok.1sept.ru/articles/501655> (дата обращения: 16.12.2020).

3. Конфликты: взрослые и дети (ребенок-родитель) [https://stimul-tmr.edu.yar.ru/luchshiy\\_portfel\\_mediatora/roditelskie\\_sobraniya.pdf](https://stimul-tmr.edu.yar.ru/luchshiy_portfel_mediatora/roditelskie_sobraniya.pdf) (дата обращения: 16.12.2020).

4. Орлова И.Н. Исследовательская работа «Подросток и родители: на пути к пониманию» <http://oash.info/library/view/493> (дата обращения: 16.12.2020).

5. Наш сегодняшний мир полон противоречий и отчаянья, на каждом шагу мы сталкиваемся с отчуждённостью людей друг от друга <https://refdb.ru/look/1147252.html> (дата обращения: 16.12.2020).

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Родительские тренинг – активная форма работы с родителями для осознания возможных проблемных ситуаций в семье. Многие родители хотят изменить свое взаимодействие с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным и понимают необходимость приобретения новых знаний и умений в воспитании собственного ребенка. В родительских тренингах *должны участвовать по возможности оба родителя*. От этого эффективность тренинга возрастает, и результаты не заставят себя ждать. Такой тренинг называется тренингом родительской эффективности.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### Анкетирование учащихся

*Продолжите предложения:*

Конфликт – это.....

Причиной конфликта может быть .....

Конфликт может привести к тому, что .....

Чаще всего поводом для конфликта в семье может быть .....

Для того чтобы избежать конфликта, нужно .....

Ответь, по возможности честно и правдиво на поставленные вопросы.

1. Как часто у тебя происходят конфликты с родителями?
2. Кто чаще всего является инициатором конфликта?
3. Что чаще всего является причиной конфликта с твоей стороны?
4. Что раздражает тебя в момент ссоры?

5. Умеешь ли ты признавать свои ошибки и извиняться?
6. Каким образом ты ищешь пути к примирению?
7. Каким образом ты отстаиваешь свою точку зрения?
8. Какие у тебя, на твой взгляд, отношения с родителями?
9. Как родители относятся к твоим друзьям?
10. Прислушиваешься ли ты к мнению родителей?
11. Какова реакция твоих друзей на твои ссоры с родителями?

## Приложение 2

Опросник С. Степанова «Стили родительского поведения»  
<http://pavl-school.ru/doc/psixo/stili.pdf> (дата обращения: 16.12.2020)

## Приложение 3

### Стратегии поведения в конфликтных ситуациях (по К. Томасу и В. Киллмену)

Стиль	Сущность стратегии	Условия применения	Недостатки
Борьба (принуждение)	Участник конфликта пытается заставить принять свою точку зрения, во что бы то ни стало, его не интересуют мнения и интересы других.	Данная стратегия может быть эффективной, если она используется в ситуации, угрожающей жизни и здоровью подростка.	Обычно такая стратегия приводит к ухудшению отношений между конфликтующими сторонами.
Уход (уклонение)	Человек стремится уйти от конфликта.	Такое поведение может быть уместным, если предмет разногласий не представляет большой ценности или если сейчас нет условий для продуктивного разрешения конфликта.	Проблема не решена, есть временная отсрочка. Большая вероятность перехода конфликта в скрытую форму.
Приспособление (уступчивость)	Когда человек отказывается от собственных интересов, готов принести их в жертву другому, пойти ему навстречу.	Такая стратегия может быть целесообразной, когда предмет разногласий имеет для человека меньшую ценность, чем взаимоотношения с противоположной стороной.	Нерешенность конфликта. Отказ от собственного «Я», собственных интересов.

Стиль	Сущность стратегии	Условия применения	Недостатки
Компромисс	Одна сторона принимает точку зрения другой, но лишь до определённой степени. При этом поиск приемлемого решения осуществляется за счёт взаимных уступок.	Способность к компромиссу в управленческих ситуациях высоко ценится, так как уменьшает недоброжелательность и позволяет относительно быстро разрешить конфликт.	Компромиссное решение может впоследствии привести к неудовлетворённости из-за своей половинчатости и стать причиной новых конфликтов.
Сотрудничество	Участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его понять, что даёт им возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход.	Установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».	

## Приложение 4

### Ситуации для решения

*Ситуация 1.* Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ – «это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся». Как вы поступите в такой ситуации?

*Ситуация 2.* Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слышите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите веселящихся друзей вашего ребенка и его самого. В доме – полный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: «Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?» Ваше решение в подобной ситуации?

*Ситуация 3.* У вас много уроков, необходимо написать сочинение, но родители неумолимы. «Собирайся, поедem к бабушке, там будешь готовиться к урокам и немного поможешь нам!» Никакие доводы не помогают. Главный довод родителей – «мы не оставим тебя одного. Мало ли что может произойти?!» Как решить подобную ситуацию?

*Ситуация 4.* После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: «Значит, пойду работать». Как поступить в такой ситуации?

\* Ситуации взяты из списка литературы, источник 2

Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подросших детей?

1. Не следует видеть в самостоятельности ребёнка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребёнку нужна не столько самостоятельность, сколько право на неё.
3. Чтобы ребёнок выполнил то, что вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.
5. Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить её мирным путём.
6. Не забывайте слова И.-В. Гёте: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

## **ЗАНЯТИЕ 10. РОДИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ: «ОСТРЫЕ УГЛЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ»**

**Цель:** способствовать правильного понимания детско-родительского взаимодействия.

**Задачи:** Обсудить с родителями основные правила семейного воспитания, обменяться опытом воспитания детей в семье, обучить способам сглаживать «острые углы» воспитания.

**Форма проведения:** родительская конференция.

### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **1). Актуализация темы занятия. Вступительное слово**

**Ведущий (Психолог школы, социальный педагог):** Добрый вечер всем! Я приветствую вас на родительской конференции, которая называется «Острые углы детско-родительского взаимодействия».

Эпиграфом к нашему собранию могут быть любые слова, которые Вы видите на экране (включается презентация со словами):

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ по разрешению актуальных проблем, связанных с нарушением детско-родительских отношений**

Дети учатся тому, что видят в своей жизни.

Если ребенок окружен критицизмом, он учится обвинять.

Если ребенок видит враждебность, он учится драться.  
Если над ребенком насмеются, он учится быть робким.  
Если ребенка постоянно стыдят, он учится чувствовать себя виноватым.  
Если ребенок окружен терпимостью, он учится быть терпеливым.  
Если ребенка поддерживают, он учится уверенности.  
Если ребенка хвалят, он учится ценить других.  
Если с ребенком обходятся справедливо, он учится справедливости.  
Если ребенок чувствует себя в безопасности, он учится верить.  
Если ребенка ободряют, он учится нравиться самому себе.  
Если ребенка принимают и обращаются дружелюбно, он учится находить любовь в этом мире.

*Дорис Лоу Ноулт*

Так много этих острых углов во взаимодействии. Мы должны научиться их обходить, чтобы ребенок не становился таким, как написано во второй части каждой строчки... Все мы понимаем, что воспитание дело нелегкое. Каждый родитель хотел бы так воспитать своего ребенка, чтобы он стал его счастьем и гордостью. Это действительно очень кропотливый, нелёгкий труд – быть родителем. Русская пословица говорит: **«Не мы на детей походим, а они на нас»**. У других народов есть похожие пословицы. Кто их может назвать?

Наш сегодняшний разговор посвящён попытке определить каждому из родителей формулу родительской педагогики, обменяться своим опытом воспитания детей в семье.

Оптимальная родительская позиция направлена на благо ребенка. Она предполагает критическое отношение родителей к своим ошибкам. Русская гуманистическая мысль ещё в XIX веке понимала воспитание как взаимодействие равноправных участников. Всё воспитание в семье держится на любви к детям. Любовь родителей обеспечивает полноценное развитие и счастье детей.

Воспитание любовью не отрицает контроль со стороны родителей. По мнению психологов, исследующих проблемы семейного воспитания. Контроль необходим ребёнку. Потому что вне контроля со стороны взрослых не может быть целенаправленного воспитания. Ребёнок теряется в окружающем мире, среди людей, правил, вещей. Одновременно контроль вступает в противоречие с потребностью ребёнка быть самостоятельным. Надо найти такие формы контроля. Которые бы соответствовали возрасту ребёнка и не ущемляли его самостоятельности, одновременно способствуя развитию самоконтроля.

Американские психологи предлагают взамен директивного подавляющего контроля («делай, как я сказал») использовать инструктивный контроль

(«может быть, ты сделаешь так, как я предложу»). Инструктивный контроль раз вводит инициативу, трудолюбие, самодисциплину.

Трудно изменить сложившиеся подходы родителей к воспитанию детей. Тому, кто открыт новому опыту, желает изменить своё отношение к своим детям, можно обратиться к « Великой хартии» Януша Корчака о правах ребёнка:  
– право быть тем, что он есть.

Задумайтесь об этом...Ваш ребенок восьмиклассник, очень сложный возраст, Но об этом помнить нужно всегда.

## 2). Практическая часть

Какие же «острые углы» возникают при взаимодействии с ребенком?

Как мы с этим справляемся?

Давайте выделим основные острые углы и поделимся опытом.

И я приглашаю одного из родителей поделиться опытом, как он находит общий язык со своими детьми.(желательно из каждого класса, чтобы один из родителей рассказал, что у него получается лучше всего). А остальные могут подходить к микрофону и задать после вопросы.

Я сам такой. Ребенок копирует меня (Слово 1 родителю...).

Доверительные отношения и проблема решаются (Слово 2 родителю...).

Личная свобода подростка (Слово 3 родителю).

Один из «углов» – Я кричу на ребенка. Бывает?

Предлагаю посмотреть небольшой видеоматериал Метеновой Надежды Михайловны на эту тему. Автор современных методик по *семейному воспитанию*, педагог-новатор, отличник народного просвещения.

Автор имеет 30-летний стаж преподавательской деятельности и опыт практической работы с педагогами и родителями. Семинары получили широкий отклик среди слушателей. Своими выступлениями Надежда Михайловна перевернула представления о лекциях, которые содержат только монолог и теорию, а взамен этого проводит мероприятия в формате публичной консультации. Ее семинары отличает практическая направленность с использованием нетрадиционных методов подачи информации.

А методики эффективны и просты, что позволяет педагогам успешно использовать их в своей практике.

<https://www.youtube.com/watch?v=8txHtvb4zZs>

(показ видеоматериала).

Думается, вы заинтересовались. У нее есть сайт, где представлены ее материалы, литература по семейному воспитанию. На презентации – дан электронный адрес сайта. (показать – <http://metenovanm.ru/>).

Проблемы могут быть разные, всегда можно найти решение, важно само анализировать свое поведение и обращаться к психологам.

**Ведущий:** Спасибо большое. Подводит итоги сказанному: для того чтобы наладить взаимоотношения между родителями и подростком нескольких ободряющих фраз будет недостаточно. В этой ситуации требуется ответственный подход к проблеме, терпение и постепенность действий.

1. Первый и самый важный пункт – это создание доверительных отношений между вами и вашим ребёнком. Это базис, который не только сблизит вас с вашим сыном или дочерью, но и поможет ему или ей в дальнейшей жизни, придавая сил и уверенности в себе. Доверительные отношения остаются даже во время посторонних конфликтов, так как они доказаны временем и взаимовыгодны. Для того чтобы между вами взросли первые ростки доверия, необходимо научиться полагаться на ваших детей, верить в них, быть честными перед ними и минимизировать попытки любого открытого манипулирования.

2. Сотрудничество. Наилучшим поведением в период, когда появляется напряжение между вами и подростком, будет сотрудничество и поиски компромисса. Не старайтесь во всём доказывать свою правоту, напирая на собственный опыт, возраст и социальный статус. Ваш ребёнок тоже хочет участвовать в принятии важных решений, связанных со своей судьбой и дальнейшим саморазвитием. Подарите ему возможность высказывать собственное мнение, не боясь быть обсмеянным. Вместе ищите пути решения и рассматривайте разные возможности. Сотрудничество распространяется не только на совместное принятие решений, но и на образование, на домашний быт и т.п. Обязанности по дому всегда можно обсудить и прийти к общему решению, так же как и оценки в школе, новые хобби.

3. Уважайте личную свободу. В этот сложный период любому подростку необходимы определённые личные свободы. Например, возможность общаться с теми людьми, которые ему интересны, возможность распоряжаться своим личным пространством так, как он этого хочет и т.п. Это не означает то, что подростку стоит позволять делать абсолютно всё, и если какие-то ваши взгляды на действия вашего сына или дочери радикально отличаются от тех, проявления которых вы видите, то вам стоит подумать о компромиссе. Главное – не давить на ребёнка собственным авторитетом, исходя только из личных желаний. Если подросток захотел научиться играть на электрогитаре и стал общаться с «нехорошей компанией», то это не значит, что его развитие идёт по кривой дорожке. Ребёнок ищет себя, и ему крайне необходима ваша поддержка и ваша мудрость. Обладание такими личными свободами, как своей комнатой, карманными деньгами, личным временем, ускоряет процесс становления самостоятельной личности.

4. Не будьте безразличными. Безразличие – главный враг любых отношений. Избегайте безразличия и старайтесь проявлять интерес к тому, что происходит в жизни ваших детей, даже если с первого взгляда это не пробуж-



дает у вас никакого любопытства. Хорошие взаимоотношения – это тяжёлая работа, которая требует многочисленных усилий, поэтому порой требуется перешагивать через свои желания для поддержания крепких семейных уз.

### **3). Заключительная часть. Рефлексия**

Думается, вы задумались о проблемах. А главное, об их решениях. Если проблемы не решаются – обращайтесь за помощью. А родители, которые сейчас с нами поделились своим опытом, большие молодцы. От имени школы давайте их поблагодарим (вручение благодарностей). Если есть проблемы – психологи и педагоги придут вам на помощь. Спасибо. Ждем вас снова!

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

*Родительская конференция – одна из эффективных форм взаимодействия с родителями. Данная конференция предполагает предварительную работу по выявлению проблем на параллели класса и пути их решения в отдельных семьях. Если проблемы отличаются от представленных, необходимо их обязательно затронуть. Если проблема не решается ни одной семьи, желательно подготовить материал и предложить педагогам. Как вариант для решения. Либо подготовить родителей, пользующихся особым авторитетом в отдельных классах. т.к. родители доверяют подобным родителям.*

### ЗАНЯТИЕ 1. «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ! БЫТЬ ВСЕГДА РЯДОМ»

**Цель:** обсудить с родителями проблемы воспитания подростков в семье, обменяться опытом семейного воспитания.

**Задачи:** способствовать сплочению коллектива родителей, выявить проблемы воспитания, дать представление о возрастных особенностях девятиклассников.

**Форма проведения:** мастерская общения.

**Предварительная работа:** Для создания доверительной обстановки в классе предложить родителям сесть за парту своего ребенка. Предложить родителям анкету, которая поможет понять свое отношение к воспитанию ребенка.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

**Классный руководитель:** Начать собрание мне бы хотелось словами Ю. Рюрикова «К воспитанию детей следовало бы относиться как к самой важной из земных профессий».

Каждый родитель хотел бы так воспитать своего ребенка. Чтобы он стал его счастьем и гордостью. Быть родителем – кропотливый, нелегкий труд. Русская пословица говорит: «Не мы на детей походим, а они на нас». Вы знаете о проблемах подросткового возраста, как порой нелегко бывает понять повзрослевшую дочь или сына и как мы сгоряча порой, сами того не замечая, отдаляем ребенка от себя.

Многие дети, вступая в подростковый возраст, разительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных они вдруг превращаются в ершистых, неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но, прежде чем, бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения.

К 15 годам у ребенка накапливается немало проблем подросткового возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляются тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы «застревать» в положении «обиженного», «непонятого», искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся преодолеть зависимость от взрослых. Порой возникают у них спонтанные агрессивные реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Психологи посвятили много исследований проблемам подросткового возраста. Они доказали, что на жизнь человека сильно влияет чувство самоценности, проще – самооценка. Так, подростки с низкой самооценкой – вполне способные! – хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, да и потом, во взрослой жизни, не преуспевают. Все дело в том, что подростки склонны к переживаниям, которые на профессиональном языке называются сверхценными. Самые смехотворные и нелепые коллизии они склонны рассматривать чрезвычайно серьезно, как вопрос жизни и смерти.

Если вы вместе с ним сумеете обнаружить смешное в происходящем, мы поможем им выбраться из кризиса. Но не будем забывать, как бы искусственны и преувеличены ни казались нам переживания подростка, угрозу его жизни они могут создать самую настоящую.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к себе близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким его видят другие. Каждым обращением к подростку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием – мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто – именно о нем.

Родителям надо помнить: если ребенок чувствует заботу, любовь родителей, у него складывается ощущение: «Со мной все в порядке». А постоянное недовольство со стороны родителей, наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастья. В результате подросток, в конце концов, может прийти к выводу: «Плохой, ну и пусть! И буду плохим!» Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Как же найти золотую середину, как избежать конфликтов с собственным ребенком?

### **Психологи советуют:**

**Давайте свободу.** Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и долго удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.

**Никаких нотаций.** Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Помните: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

**Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда родители и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

**Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

**Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

**Будьте тверды и последовательны.** Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет неизблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения.

## 2). Практическая часть

Теперь предлагаю вам обсудить ситуации и высказать свои суждения:

Вы узнали о том, что деньги, которые вы даете сыну на обед, он тратит в компьютерном зале.

Дочь прогуливает школу, объясняя учителю, что ухаживает за больной бабушкой.

Сын сообщил вам о своем решении подрабатывать в свободное от учебы время.

Вам не нравятся друзья сына и поэтому... (продолжите фразу).

Чтобы повысить успеваемость дочери, вы решили платить дочери за каждую «5» по 10 рублей.

**Классный руководитель:** А теперь я вам предлагаю поиграть в игру «Тропа доверия». Правила игры:

– Все действия выполняются на время.

– Игроки соревнуются не друг с другом, а с так называемым «идеальным временем», которое для каждого упражнения свое.

– Все задания командные, то есть выполняются всеми членами группы.

– В промежутках между этапами все должны выходить из кабинета, где проводится игра. Входить и выходить, нужно взявшись за руки. Если цепочка разорвется, за это начисляется дополнительное штрафное время.

– Время и название этапов отмечается на маршрутном листе, где уже записаны этапы и «идеальное время».

Играющие берутся за руки и выходят из кабинета, по команде педагога снова заходят.

Этап 1. «Посиделки». Перед дальней дорогой принято присесть на дорожку. Вот и вы сейчас должны сесть, но не просто так, а таким образом, чтобы мы все видели друг друга. Начали! (запускает секундомер). Родители садятся в круг.

Этап 2. «Номерки». Педагог показывает номерки (по количеству участников), изготовленные таким образом, чтобы их можно было зацепить за воротник одежды сзади (согнутая пополам полоска бумаги). Все встают в круг.

Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача – как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом, соблюдая важное условие – не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать на пальцах тоже нельзя. За нарушение правил – 10 секунд штрафа, за оскорбительные высказывания – 20 секунд. Начали!

Этап 3. «Испорченный телефон». Этот этап проходит без слов. Предлагается встать в одну линию. Сейчас всем нужно встать в колонну, т.е. в затылок друг другу. Последнему в колонне я покажу карточку с названием вида спорта. Например: «футбол». Как только игрок прочтет карточку и кивнет, я запускаю секундомер. После этого играющий должен коснуться плеча впереди стоящего игрока и только тогда он может обернуться. Прочитавший карточку должен жестами изобразить данный вид спорта. Игрок, которому этот жест показали, должен невербально передать информацию впереди стоящему игроку. Как только название вида спорта дойдет до первого игрока, он должен будет назвать его вслух. Говорить ничего нельзя. За каждое слово – 10 секунд штрафа, оскорбительное высказывание – 20 секунд.

Этап 4. «Лабиринт». Команда выходит из кабинета, ведущий расставляет пять стульев по одной линии в шахматном порядке. Команда заходит. Педагог предлагает выбрать капитана команды. Сейчас я завяжу капитану глаза. Он должен будет пройти зигзагом между стульями (показывает как). За любое касание стула или другого игрока налагается штраф в 10 секунд. Команда должна помогать своему капитану, подсказывая ему, куда идти. Педагог не предлагает игрокам рассредоточиться по помещению и не подсказывает, что направлять капитана лучше по очереди.

Этап 5. «Коробки». Прошу выстроиться в линию. Сейчас вам нужно будет передать коробок от спичек от первого игрока к последнему не руками, а с

носа на нос. Первому одену коробок рукой. Если при передаче коробок упал, то тот, кто предавал, надевает его руками на нос себе и передает снова.

Этап 6. «Зоопарк». Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные животные. Вы должны будете делать одновременно две вещи: во-первых, подавать звуковой сигнал, характерный для этого животного. А во-вторых, услышать, кто еще кричит так же, и слиться с ним голосами. Карточки: собака – 2, кот – 3, морж – 2 и т.д.

Обсуждение игры: Сравнение с «идеальным временем». Какие этапы запомнились больше и почему? Что было просто, а что трудно? Что нового вы узнали о своих товарищах?

### 3). Заключение, рефлексия

**Классный руководитель:** Мне хотелось закончить наше занятие словами Ю. Друнина

*«Стираются лица и даты,  
Но все ж до последнего дня,  
Мне помнить о тех, кто когда-то  
Хоть чем-то согрели меня.  
Согрели своей плащ палаткой,  
Иль тихим шутливым словцом,  
Иль чаем за столиком шатким.  
Иль попросту добрым лицом.  
Как праздник, как счастье, как чудо  
Идет доброта по земле.  
И я про нее не забуду.  
Как я забываю о зле».*

Будьте добры, терпимы, милосердны. Не держите зла на окружающих, умейте прощать и вы увидите, что окружающие посмотрят на вас совершенно другими глазами и увидят вас только хорошее и доброе.

В заключение собрания уместно предложить родителям памятки семейного воспитания.

### Литература

1. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.
2. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. Симонова. – М.: Планета, 2017. – 206 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

- учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то;
- творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя;
- учителю необходимо иметь в запасе несколько ситуаций на случай, если обсуждение какой-то не получается;
- при организации практических упражнений важно учитывать настроение группы родителей, при необходимости какой-то из этапов игры может быть пропущен.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### Анкета для родителей

1. Вы заняты своими делами, а у ребенка возникли какие-то проблемы. Вы:
  - 1). Оставьте свои дела и займетесь им;
  - 2). Попросите подождать;
  - 3). «Не лезь с пустяками, некогда».
2. Если вы совершили ошибку по отношению к ребенку, то:
  - 1). Признаете это и извинитесь;
  - 2). Скажете, что ошиблись;
  - 3). Сделаете вид, что вы правы.
3. Считаете ли вы, что с детьми надо советоваться по разным вопросам?
  - 1). Да;
  - 2). Иногда;
  - 3). Нет.
4. Ребенок своим поступком вывел вас из себя.
  - 1). Вы сохраните самообладание;
  - 2). Покажете свое недовольство;
  - 3). Накричите и накажете.
5. Ребенок совершил проступок. Ваша реакция:
  - 1). Поставите себя на его место;
  - 2). Разберетесь и накажете;
  - 3). Накажете без разговоров.



6. Всегда ли вы воздерживаетесь от слов, которые могут ранить ребенка?
- 1). Да;
  - 2). Иногда;
  - 3). Никогда.
7. Выделяете ли вы день, когда ребенок делает, что хочет?
- 1). Да;
  - 2). Иногда;
  - 3). Никогда.
8. Можете ли вы устоять против слез, просьб, если видите, что это каприз?
- 1). Да;
  - 2). Иногда;
  - 3). Никогда.

## **ЗАНЯТИЕ 2. «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД ОТ ПОДРОСТКОВОГО К РАННЕМУ ЮНОШЕСКОМУ ВОЗРАСТУ»**

**Цель:** способствовать просвещению родителей учащихся по данной проблеме, помочь осознать важность и значимость переходного периода в становлении личности подростка.

**Задачи:** расширить представления родителей об особенностях переходного периода, оказать родителям помощь в преодолении трудностей в этом возрасте, раскрыть возрастные особенности данного возраста.

**Форма проведения:** лекция, практикум.

### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **1). Актуализация темы занятия**

**Классный руководитель:** Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы с вами обсудим очень важный этап в жизни наших детей: переходный период от подросткового к раннему юношескому возрасту.

По мнению взрослых, самыми «трудновоспитуемыми» оказываются учащиеся 9 классов. Этот период приходится примерно на 14–15 лет. Трудность обусловливается промежуточным положением детей этого возраста. С одной стороны, они выпускники 9-летней школы, с другой – в старшем школьном звене они самые младшие. Главная их забота – найти свое место в среде старшеклассников, доказать, что они уже взрослые, независимые и могут принимать ответственные решения. Но формы такого самоутверждения – наивны (дерзкое слово учителю, закурить и т.д.).

Девочки в этом возрасте осмотрительнее мальчиков, влюбляются чаще в тех, кто старше. 9 класс – переходное время, время выбора, время решений.

Перед ними три пути продолжения образования: 10 класс, училище, колледж. Различная ориентация вызывает раскол в среде школьников. В переходный период появляются мотивы, отсутствующие у подростков. Это самосовершенствование (стремление повышать свой культурный уровень, желание стать интересным, «многознающим» человеком) и связанный с ним интерес к учению. Подростки к моменту окончания неполной (средней) школы не всегда в состоянии выбрать профессию и соответственно дальнейший путь обучения. Многие из них тревожны, эмоционально напряжены, боятся сделать какой-либо выбор и поэтому желают продлить обучение в школе до 11 класса. Другие же, недовольные своими настоящими успехами в школе, стремятся скорее ее окончить, но что потом будет, им тоже неясно и внушает опасение. Устремленность в будущее только тогда оказывает благотворное влияние на формирование личности растущего человека, когда у него есть чувство удовлетворенности настоящим. Подросток должен стремиться в будущее не потому, что ему плохо в настоящем, а потому, что в будущем жить будет еще интереснее.

В этот период происходят существенные изменения, характеризующие переход самосознания на качественно новый уровень. Это проявляется в повышении значимости собственных ценностей, в перерастании частных самооценок отдельных качеств личности в общее, целостное отношение к себе. При этом меняется «знак» отношения к себе: в отличие от прежнего, двухполюсного (хороший – плохой), оно идет как бы в обратном направлении, проявляясь во все большей избирательности самооценок, умении отделять успех или неуспех в конкретной деятельности от общего отношения к себе.

В процессе познания своего «Я» дети начинают переживать наличие у себя отрицательных черт, считают, что они сами виноваты во всех сложностях, возникающих у них в общении с другими людьми, хотят исправить собственные недостатки. Вместе с тем при переходе от подросткового к юношескому возрасту само познание теряет эмоциональную напряженность по отношению к «Я» человека и проходит на спокойном эмоциональном фоне.

У девятиклассников притупляется острота восприятия сверстников. Но здесь происходит лишь смена объекта, на который она нацелена. В качестве такого объекта начинают выступать ближайшие взрослые. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослыми выступает как важнейшее новообразование этого переходного периода. Важность общения со взрослыми связана прежде всего с тем, что оно дает знания, необходимые юношам и девушкам в будущей самостоятельной жизни.

Одним из существенных моментов становится формирование чувства взрослости, причем взрослости не вообще, а именно мужской и, соответственно, женской взрослости. Особенно интенсивно развивается восприятие

себя как человека определенного пола, включающее специфические для юношей и девушек потребности, мотивы, ценностные ориентации, отношения к представителям другого пола и соответствующие формы поведения.

Главное психологическое приобретение этого периода – это открытие своего внутреннего мира. Обретая способность погружаться в себя, в свои переживания, юное существо открывает целый мир эмоций, красоту природы, звуки музыки, новые краски. «Открытие» своего внутреннего мира – очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает и много тревожных, драматических переживаний. Оказывается, внутреннее «Я» может не совпадать с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабоволие – самая распространенная форма самокритики ребенка в этот период. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Это порождает острую потребность в общении и одновременно повышение его избирательности. Доверительность становится качеством общения со взрослыми, а «исповедальность» – со сверстниками, что в первую очередь предполагает глубокое самораскрытие. Доверие к сверстнику реализуется в сфере интимно-личностного общения, главная цель которого – понимание и самораскрытие. Доверие к близкому взрослому основывается на отношении к взрослому как к идеалу. Темы доверительного общения с отцом по содержанию связаны, прежде всего, с перспективами личности детей, с их планами и устремлениями на будущее. Кроме проблем, связанных с жизненными планами на будущее, в круг тем общения с матерью входят темы, связанные с учебной деятельностью и особенностями жизни в семье.

В этом возрасте дружба становится избирательной. Среднее количество друзей своего пола у мальчиков несколько уменьшается по сравнению с предыдущим возрастным периодом, а количество приятелей, наоборот, растет. При этом у девушек друзей своего пола меньше, а друзей противоположного пола больше, чем у юношей. Среди друзей своего пола и у девушек, и у юношей преобладают сверстники. Юношеская дружба иногда выступает как своеобразная форма «психотерапии», позволяя молодым людям выразить переполняющие их чувства и найти подтверждение их у того, кто разделяет их сомнения, надежды и тревоги.

Юношеская мечта о любви выражает, прежде всего, потребность в эмоциональном контакте, понимании, душевной близости; эротические мотивы в ней почти не выражены или не осознаны. Соотношение дружбы и любви представляет в юности сложную проблему. С одной стороны, эти отношения кажутся более или менее альтернативными. Появление любимой девушки снижает эмоциональный накал однополной дружбы, друг становится скорее добрым товарищем. С другой стороны, любовь предполагает большую

степень интимности, чем дружба, она как бы включает в себя дружбу. Для девятиклассников, как и для других старшеклассников, собственные переживания на первых порах иногда более важны, чем объект привязанности. Отсюда постоянная оглядка на мнения сверстников собственного пола, подражательность, хвастовство действительными, а чаще мнимыми «победами» и т. д. Влюбленности в этом возрасте напоминают эпидемии: стоит появиться в классе одной паре, как влюбляются все, а в соседнем классе все спокойно.

Под **характером** мы понимаем стиль поведения человека в процессе общения с людьми. Если у подростков начинается осознание личностных свойств и своего стиля поведения в ходе контакта с людьми, то в юношеском возрасте этот процесс усложняется – старшеклассники начинают сознательно работать над совершенствованием своей манеры общения. Поданным подростковых психиатров, у многих подростков наблюдаются так называемые «акцентуации характера», при которых заостряются негативные свойства, повышающие степень риска психической патологии и отклоняющегося поведения. К группе риска относятся подростки с повышенной возбудимостью, склонностью к резким перепадам настроения, повышенной утомляемостью, повышенной чувствительностью, повышенной тревожностью и мнительностью, истеричностью.

Рассмотрим психофизиологические особенности акцентуированных личностей. По некоторым специфическим акцентуированным признакам в психиатрии различают несколько категорий людей: астеники, гипертимы, эмоционально-неустойчивые, эпилептоиды и истероиды.

**Астеники.** Астенический тип в переводе с греческого означает физически слабый. Некоторое отставание в физическом развитии не позволяет им наравне со всеми заниматься спортом. Такие люди с трудом адаптируются в сложных ситуациях, а попав в них, стараются быстрее найти выход. Оказавшись в сложной ситуации, такой человек может накричать на собеседника. Это реакция скорее защитного характера, так как астеник, не зная, что сказать или сделать, пытается избавиться от собеседника, избежать дальнейшего разговора с ним. В большинстве своем эти подростки спокойны и неконфликтны. Они склонны к уединению. Астеники нерешительны, неуверенны, склонны во всем сомневаться, поэтому они недоверчивы к людям. К обещаниям относятся скептически, а встретившись с обманом, глубоко переживают. Повышенная чувствительность порождает необходимость взвешивать каждый шаг. Тревожная мнительность, легкость возникновения навязчивых страхов, опасений, действий, мыслей, представлений. Страх за близкого ему человека сильнее, чем опасения за себя.

**Гипертимы.** Физиологические особенности: развитая мускулатура, широкие плечи, плотное телосложение. Они склонны к ожирению. Они люди

настроения, которое часто меняется. Преобладают фазы повышенного настроения. Если он готовит уроки, то у него лучше получается делать их вместе с родителями. Они плохо воспринимают критику, самокритика ослаблена. Гипертимы обладают творческими способностями. Они инициативны, энергичны, изобретательны. Эти качества дополняются веселым нравом. Такие люди берутся за многое, но зачастую бросают начатое, не доведя его до конца. Поэтому необходимо приучать его к постоянству, упорству в труде, доведению дела до конца, верности своему слову. Круг его знакомых велик. Следует уделять внимание качественной характеристике его общения. Практика свидетельствует, что когда количество друзей с отрицательной направленностью преобладает над положительными, то творческие способности гипертима могут быть обращены на антиобщественные поступки.

**Эмоционально-неустойчивые.** Их отличает невыдержанность, нетерпеливость и, как следствие, недостаточная управляемость. Им свойственны крайние формы проявления как отрицательных, так и положительных эмоций. Негативные эмоции могут выражаться в крикливости, драчливости, а позитивные – в бурном смехе по незначительному поводу. Реакция этих людей чаще всего импульсивна. Свои антипатии они не скрывают. Наоборот, дают волю раздражительности, любят ссориться по всяким пустякам. Их требования зачастую необоснованны и завышены. Компромиссов в конфликтах не ищут. Несмотря на агрессивность, они боятся наказания, легко подчиняются силе. Эти люди не любят подчиняться установленным правилам, поэтому, несмотря на большую эмоциональную активность, они в большинстве своем одиноки. Практически 2/3 подростков с эмоционально-неустойчивой акцентуацией выходцы из неблагополучных семей. Но эти люди обладают обостренной потребностью в откровенности. Как правило, из них выходят так называемые правдоискатели.

**Эпилептоиды.** Главными чертами эпилептоида являются вязкость, малоподвижность, тяжеловесность, инертность. Общее физическое развитие нередко опережает другие типы подростков. Огромная целеустремленность их формирует у них сверхидею, которой они руководствуются довольно продолжительное время. Поводом для возникновения у них аффектного состояния может послужить незначительное ущемление интересов, касающихся сверхидеи, и оно сопровождается безудержной яростью, циничной бранью, жестокими побоями, безразличием к слабому и беспомощному противнику. Для него характерна работоспособность, аккуратность, предпочитает работать в одиночку. Плохо переносит контроль и вмешательство в свои дела. Отмечается робость у этих людей, поэтому за некоторые дела они не берутся – боятся «опростоволоситься» либо эти дела не отвечают сверхидее.

**Истероиды.** К главной особенности подростков такого типа можно отнести их стремление казаться значительнее, чем они есть на самом деле. Эти люди повсюду стараются обратить на себя внимание. Однако их достижения поверхностны, привязанности непрочны, а интересы неглубоки. Он избирателен в общении. Для него важно контактировать с тем, кому он нравится. Он склонен к необдуманным поступкам. В случае конфликтной ситуации истероид теряется на мгновение, но затем бросается в атаку. Агрессия выражается в крике, ругани, исключая физическое насилие. Наряду с указанными качествами следует выделить умение быстро вживаться в ситуацию. Ему не нужно мучительно приспосабливаться к неожиданно изменившейся обстановке. Их отличает стремление выделиться.

Указанные характеристики акцентуированных признаков подростков, конечно, не определяют личность в целом, а лишь раскрывают отдельные ее стороны. Это обусловлено тем, что перечисленные признаки существуют у каждого человека в комплексе. Главной же особенностью такого сочетания является доминирование одной из двух типичных черт, но при условии сохранения остальных.

Вероятно, некоторые люди до конца жизни так и не осознают своих акцентуаций. Но есть такие люди, которые понимают причины возникновения у них негативных свойств и избавляются от них навсегда. В неблагоприятных случаях не осознаваемые акцентуации усиливаются настолько, что требуется вмешательство специалистов, чтобы не допустить развития патологического психопатического характера. Это происходит тогда, когда подросток использует акцентуированные свойства характера как приемы, позволяющие решать его проблемы. Например, девочка с истероидной акцентуацией понимает, что ее сильные эмоциональные вспышки со слезами на глазах вызывают у окружающих жалость и сочувствие. Если родители всякий раз при виде слез девочки выполняют все ее желания и капризы, то истерическое поведение развивается, приобретая все более изощренные формы. Если подросток видит, что его возбудимость сильно пугает окружающих, то рано или поздно он начинает пользоваться этим для подчинения себе людей. Когда тревожно-мнительный подросток обсуждает с родителями каждую фразу, каждый жест учителя или кого-либо из значимых сверстников и родители усматривают в них какой-то подтекст или тайный смысл, то у ребенка развивается тревожность, мнительность, скрытность, подозрительность, недоверие к людям.

Посткритическая фаза (на рубеже 9 класса) оказывается сегодня самой трудной для взрослых. Если в предкритическую фазу взрослому бывает достаточно видеть нарушения поведения подростка, понимать, что они естественны, и быть терпимым к ним, то в посткритическую фазу такая тактика оказывается малорезультативной. И уже совсем бессмысленна столь часто



наблюдаемая в 8-9 классах непримиримая борьба взрослых с подростками как носителями бесчисленных недостатков и отклонений. Единственная продуктивная тактика по отношению к подросткам этого возраста – активная помощь им, поддержка в выстраивании личности, в обретении себя. Для большинства современных взрослых такая помощь подростку оказывается нереализуемой по целому ряду причин. Во-первых, взрослые чаще всего просто не видят положительные сдвиги, приобретения нового этапа в развитии личности, а если и отмечают какие-то позитивные изменения, то лишь в предельно абстрактном виде. Родители склонны оценивать девятиклассников как уже сформировавшихся людей с устойчивыми чертами личности, характера, поведения. Поражает тотальная агрессивно-обвинительная позиция некоторых родителей по отношению к детям данного возраста: «девочки распущенные, спят с кем попало», «у Веры на уме одно потребительство». Во-вторых, юным для выработки собственных критериев, ценностей необходимо соотносить их с критериями, ценностями, мировоззренческими установками близких взрослых, вступать с ними в диалог. Но вести такой диалог взрослым сегодня особенно трудно. Те изменения, которые происходят в нашей жизни, внесли сумятицу, неопределенность в сознание многих людей. В этих условиях дети часто приходят к такому представлению (цитируем слова одного из школьников): «Мы понимаем современную жизнь лучше, чем взрослые, мы можем им ее объяснить». Взрослые, однако, совершенно не расположены слушать монологи подростков «про жизнь», так как не могут расстаться со своей позицией ведущих, воспитывающих, объясняющих, короче – «находящихся над».

## 2). Практическая часть

Родителям предлагается тест «Кто вы своему ребенку родитель или приятель?». Затем проводится обсуждение результатов тестирования.

После обсуждения итогов теста можно предложить следующее задание: «Запрещенные выражения в семье».

### «Запрещенные выражения в семье»

Психологи сделали вывод, что есть слова и выражения, которые вроде бы внешне безобидны, однако при частом повторении способны раздражать не меньше, чем явная грубость или крик, даже если сказаны спокойным тоном.

К их числу можно отнести следующие:

- Я тысячу раз тебе говорил, что...
- Сколько раз надо повторять...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Неужели ты не видишь, что...
- Неужели тебе не понятно, что...



– Ты стал таким (грубым, скучным, невнимательным).

– Все люди (такие-то, так себя ведут...), а ты...

*Упражнение «Одноминутная речь».* Классный руководитель объясняет, что каждому из участников нужно будет произнести одну минутную речь на определенную тему. Выбирается доброволец, который будет следить за временем. Классный руководитель зачитывает или показывает на проекторе первый вопрос и выбирает первого оратора, который говорит в течение минуты. Тренер называет следующий вопрос и вызывает следующего участника, так продолжается, пока не выступят все. После завершения выступлений тренер просит группу дать обратную связь всем участникам. Обсуждение. Что особенно понравилось в выступлениях, привлекло внимание, «зацепило»? Какие удачные ораторские приемы были использованы участниками? Было ли легко или тяжело говорить спонтанно? Что делали спикеры, если у них «заканчивались мысли»?

Возможен список вопросов для выступления: Как вы заработали первые деньги? Самый необычный подарок, который вы дарили или получали? Самая смешная история, которая с вами происходила? Лучший отпуск, который вы провели? Отговорки, которые люди придумывают, когда опаздывают? Что лучше – дипломатичность или прямолинейность? Манипуляции – это хорошо или плохо? С каких фраз начать знакомство в метро? Если бы вы выиграли кругосветное путешествие, куда бы вы поехали?

### 3). Заключение, рефлексия

**Классный руководитель:** В заключении предлагаю поиграть в следующую игру «Витязь на распутье».

Вся группа делится на команды по 3-4 человека, кроме одного участника, который будет играть роль Ильи Муромца.

Тренер рассказывает группе свой вариант русской сказки, в которой Илья Муромец видит на распутье камень, на котором написано: «налево пойдешь – коня потеряешь, направо пойдешь – голову потеряешь, прямо пойдешь – женатым будешь». В этом упражнении каждой команде нужно будет убедить Илью Муромца, что следует пойти именно в ее направлении. Первая команда будет уговаривать Муромца поехать налево, вторая – направо, а третья – прямо. У каждого направления есть свои преимущества, ведь даже в варианте «голову потеряешь» можно вспомнить о тех приключениях, которые ждали в сказке богатыря, выбравшего этот путь, или объяснить, что на самом деле он потеряет голову от любви. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете.

Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает перед Ильей Муромцем. Муромец решает, куда он

поедет, и дает обратную связь о том, что ему понравилось, а что не понравилось в каждом выступлении.

Вариант. Можно снять выступление на видеокамеру и сделать разбор того, какие приемы убеждения использованы.

Классный руководитель: Спасибо большое, на этом мы заканчиваем.

### **Литература**

1. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.
2. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. Симонова. – М.: Планета, 2017. – 206 с.
3. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Лидер, 2014. – 178 с.
4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2013. – 438 с.
5. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 234 с.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то. Творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя. При организации практических упражнений важно учитывать настроение группы родителей, при необходимости какой-то из этапов игры может быть пропущен.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

### **Приложение 1**

#### **«Кто вы своему ребенку: родитель или друг?»**

1. Ваша дочь требует переключить телевизор с фильма, который вам очень нравится, на программу рок-музыки. Что вы делаете:
  - а) выполняете просьбу и смотрите рок-шоу вместе с ней;
  - б) отвечаете, что ей придется подождать, пока закончится фильм;
  - в) обещаете купить для нее портативный телевизор;
  - г) записываете фильм на видео, а дочери позволяете смотреть рок-шоу?

2. Вы видите в своих детях:
  - а) людей, равных себе;
  - б) тех, кто может помочь вам заново пережить свою молодость;
  - в) маленьких взрослых;
  - г) тех, кто постоянно нуждается в ваших добрых советах?
3. Вы родитель средних лет и гордитесь своей шевелюрой. Какую прическу вы носите:
  - а) которая больше всего вам подходит;
  - б) отвечает последней моде;
  - в) копирует прическу любимой звезды;
  - г) копирует стиль сына (дочери)?
4. Поговорим о вашем возрасте:
  - а) знают ли дети, сколько вам лет;
  - б) вы предпочитаете не признавать и не подчеркивать разницу в возрасте между вами и детьми;
  - в) скрываете ли вы свой возраст от детей;
  - г) настаиваете ли вы на том, что знаете больше, потому что старше?
5. Как вы одеваетесь:
  - а) подражаете стилю рок-звезды, любимой сыном (дочерью);
  - б) стараетесь следовать стилю сына (дочери), полагая, что это поможет установить более тесную связь между вами;
  - в) выбираете ту одежду, которая лучше всего вам подходит;
  - г) следуете молодежной моде, потому что так вы чувствуете себя моложе?
6. Как вы поступите, если заметите, что сын-подросток вдел в ухо серьгу:
  - а) посчитаете, что это его личное дело;
  - б) станете подшучивать над его женственностью;
  - в) скажете, что это модно, не желая, чтобы он счел вас старомодными;
  - г) купите такую же серьгу и нацепите ее, чтобы составить сыну компанию?
7. Сын (дочь) заводит музыку на полную громкость, а вы:
  - а) затыкаете уши ватой и делаете свои дела;
  - б) уменьшаете громкость;
  - в) миритесь с этим, раз уж ему (ей) так хочется;
  - г) говорите, что это потрясающе, хотя на самом деле музыка буквально бьет вас по голове?
8. При споре с детьми вы:
  - а) редко говорите, что они ошибаются, опасаясь, как бы они не стали отвергать вас вовсе;
  - б) соглашаетесь изменить позицию, потому что дальнейший спор бесполезен;
  - в) позволяете им иметь последнее слово, потому что жизнь ведь так коротка;

- г) признаете, что они правы, если они действительно правы?
9. Дети пригласили в гости сверстников, а вы:
- а) предоставляете их самим себе: пусть делают, что хотят;
  - б) составляете им компанию, стремясь держаться на равных;
  - в) спрашиваете гостей, считают ли они своих родителей такими же веселыми, как вы;
  - г) ни во что не вмешиваетесь, но даете понять, что вы всегда рядом на случай, если что-то произойдет?
10. Дети собираются на дискотеку, но вас не берут, а вы:
- а) не удивляетесь, потому что они знают, как вам трудно выдержать эти новые танцы;
  - б) печалитесь, потому что хотели потанцевать вместе с ними;
  - в) обижаетесь, потому что они не хотят разделить с вами свое веселье;
  - г) расстраиваетесь, потому что готовились к такому случаю пощеголять в облегающих джинсах и металлических побрякушках?
11. Когда вы пытаетесь вести себя так, будто вы не старше своих детей, почему вы так делаете;
- а) чтобы быть с детьми в хороших отношениях;
  - б) потому что это позволяет сократить разницу в возрасте;
  - в) потому что это может дольше удержать семью вместе;
  - г) потому что это для вас естественно?
12. В отношениях со своими детьми вы:
- а) обращаетесь с ними как со взрослыми;
  - б) обращаетесь с ними как с маленькими;
  - в) стремитесь быть их приятелем;
  - г) ведете себя так, как должно родителям?

### **ЗАНЯТИЕ 3. «САМООЦЕНКА РЕБЕНКА ИЛИ КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРИОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»**

**Цель:** оказание помощи родителям в выходе на новый уровень понимания и принятия детей-подростков.

**Задачи:** повышение психолого-педагогической грамотности родителей по вопросам самооценки, расширение возможностей понимания своего ребенка через знакомство с результатами диагностики, знакомство с приемами и методами повышения самооценки подростков и приобретения уверенности в себе, формирование у родителей желания помочь своему ребенку преодолеть трудности подросткового возраста.

**Форма проведения:** семинар-практикум с элементами тренинга.

*Наибольшей преградой к успеху является страх неудачи.*

*С.Г. Эриксон*

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1) Актуализация темы занятия**

#### **Приветственное слово**

**Классный руководитель:** Уважаемые родители!

Сегодня мы с вами поговорим о самооценке ваших детей. В психологическом словаре можем прочесть, что «самооценка – это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей». От самооценки зависят отношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Следовательно, самооценка влияет на эффективность деятельности подростка, на дальнейшее развитие его личности.

#### **Информирование «Как и почему формируется та или иная самооценка?»**

В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители влияют на самооценку ребенка. Если родители любят, уважают, ценят его успехи, то у него, естественно, формируется позитивная самооценка.

Если ребенок в семье сталкивается с пренебрежением, с неприязнью, если находится в зависимом, подчиненном положении, то в будущем он не избежит неприятностей связанной с негативной самооценкой. В подростковом возрасте все несколько усложняется: появляется потребность самоутвердиться, стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе.

В результате именно под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе. Первостепенное значение в подростковом возрасте приобретает общение со сверстниками. Поэтому сверстники наравне с взрослыми влияют на самооценку ребенка.

### **2) Практическая часть**

#### **Пантомима «Люди с разной самооценкой»**

А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная? Кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела.

Сейчас вы это сами увидите. Я прошу выйти к доске трех помощников. Каждому из вас придется сыграть в театре роль человека с определенной самооценкой. Я – выдам вам карточки (Приложение 1), как должен выглядеть этот человек. Вы изображаете его. Всем остальным я предлагаю сделать то же. Затем мы попытаемся отгадать, какая у этого человека самооценка

#### **Упражнение «Виды самооценки» (в группах)**

Каждая подгруппа получает описание человека с разной самооценкой (Приложение 2). Необходимо его изобразить на листе А3 в свободной форме

а затем представить всем остальным. Выполнение задания, обсуждение последствий неадекватной самооценки.

### **Информирование « Как можно повысить самооценку ребенка?»**

Для того чтобы помочь ребенку, необходимо понять, из чего складывается самооценка и как ее повысить. «Самооценка складывается из знания своих качеств и отношения к ним; Знания – от значимых взрослых, Отношения – через сравнения собственных качеств с качествами эталона, через оценку значимости собственного вклада в жизнь окружающих значимых людей».

#### **Существуют слова и фразы, поддерживающие ребенка:**

1. Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
2. У тебя все получится!
3. Что ты думаешь по этому поводу?
4. Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
5. Я горжусь тобой!
6. Я рад твоей помощи.
7. Спасибо тебе.
8. Хорошо, благодарю тебя.
9. Я рад, что ты в этом участвовал.
10. Все идет прекрасно!
11. Здорово, замечательно.
12. Я верю в тебя!
13. Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
14. Все мы люди и все мы совершаем ошибки. В конце концов исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

#### **Поведение и действия, поддерживающие ребенка:**

1. Обнять его, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.
2. Посидеть, постоять, поиграть с ребенком, беседовать с ним и слушать его.
3. Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех.

#### **Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:**

1. Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.
2. Ты мог бы постараться сделать лучше.
3. Ты с этим не справишься.
4. Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
5. Ты бессовестный!
6. Ты плохой ребенок!
7. Ты ничего не понимаешь.
8. Я тебя больше не люблю

### **Упражнение «Копилка вариантов» (работа родителей в группах)**

Инструкция: Я предлагаю подумать и собрать «копилку вариантов», как помочь ребенку в повышении его самооценки.

(Выполнение задания, обсуждение).

### **3). Подведение итогов**

Формирование адекватной самооценки зависит от справедливых оценок окружающих его людей.

Уважаемые родители, и в этом нелегком деле вам отводится ведущая роль. Помогите вашему ребенку повысить заниженную самооценку и поддерживать адекватную: помогите поверить в себя в свои силы. Постоянно напоминайте ему, что у каждого человека неограниченные возможности, нужно только поверить в них. Подчеркивайте индивидуальность, ценность вашего ребенка, и результат не замедлит сказаться. Родительский труд – важный труд, когда вам бывает трудно, вспомните известную притчу.

#### **Притча «Все в твоих руках»**

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Все в твоих руках.

### **Литература**

1. Новые родительские собрания 5-9 классы. Учебно-методическое издание Педагогика.
2. Психология. Управление. Дереклеева Н.И. – Саратов: ВАКО, 2006.
3. Настольная книга классного руководителя 5, 6, 7, 8 классов / Авторы-составители: Лунина Е.И., Шепурева Н.С. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002 <http://www.centrsemia.ru>



## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Собрание в форме семинара-практикума дает возможность родителям повысить грамотность по вопросам самооценки и содержит практикум по повышению самооценки учащихся. В приложении представлены памятка родителям «Как поддержать самооценку ребенка и помочь ему приобрести уверенность в себе», которую также можно использовать в родительском собрании.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### ***1. Неуверенный в себе человек***

Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону;  
Голова опущена;  
Спина сутулая;  
Руки помещены перед собой;  
Ноги несколько напряжены, переплетены между собой и плотно сжаты.

#### ***2. Уверенный в себе человек***

Смотрит окружающим в глаза;  
Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок;  
Спина у него прямая, плечи развернуты;  
Руки могут быть убраны за спину;  
Ноги на ширине плеч и расслаблены.

#### ***3. Самоуверенный человек***

Стоит вполоборота;  
Правое плечо слегка выставлено вперед;  
Грудь колесом; Голова высоко поднята;  
Смотрит высокомерно, дерзко;  
Руки на поясе;  
Упор на левую ногу, правая выставлена вперед.

### Приложение 2

#### ***Человек с адекватной самооценкой:***

– реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества;

- хорошо адаптируется к изменяющимся условиям жизни;
- активен;
- стремится к достижению успеха;
- самостоятелен;
- уверен в себе, в том, что собственными усилиями могут добиться успеха;
- общителен.

***Человек с завышенной самооценкой:***

- верит в себя, в свои силы;
- переоценивает результаты своей деятельности, внешности;
- охотно бракует всё, что делают другие;
- стремится всех удивлять и покорять;
- неудачи объясняет «происками» окружающих;
- ставит перед собой нереальные цели;
- расхождение между самооценкой и реальными возможностями могут привести к тревожности, эмоциональным срывам, понижению уверенности в себе.

***Человек с заниженной самооценкой:***

- неуверен в себе;
- стремится быть незаметным;
- застенчив, робок;
- имеет трудности в общении;
- видит в себе только недостатки и постоянно думают о них;
- не ставит перед собой трудные цели, т.к. не уверен, что сможет достичь их.

## Приложение 3

### **Памятка для родителей «Как поддерживать самооценку ребенка и помочь ему обрести уверенность в себе»**

1. Безусловно принимайте ребенка. Детям необходимо чувствовать любовь родителей без всяких условностей, чувствовать, что их любят просто так, за то, что они есть

2. Внимательно слушайте ребенка, вслушивайтесь в его слова, следите за выражением его лица и положением тела. Так можно получить намного больше информации и лучше понять проблемы и переживания ребенка.

3. Проводите больше времени с ребенком (читайте, разговаривайте и др.).

4. Особое внимание уделите тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе.

5. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что

понимает его переживания, когда что-то не получается. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.

6. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того, чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свою критику и видеть позитивную сторону общения с ребенком.

7. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его.

8. Поощряйте в ребенке инициативу, позволяйте ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

9. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).

10. В общении с ребенком уделяйте ему внимание, полностью сосредотачиваясь на нем, чтобы он чувствовал себя важным и значимым.

11. Принимайте индивидуальность ребенка.

12. Сосредотачивайтесь на сильных, позитивных сторонах и преимуществах ребенка, с целью укрепления его самооценки.

13. Поддерживайте его при неудачах, избегая подчеркивания его промахов.

14. Демонстрируйте оптимизм, любовь и уважение к ребенку.

15. Помогайте ребенку поверить в себя и свои способности.

#### ЗАНЯТИЕ 4. «СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ, РОДОВОЙ ЭПОС»

**Цель:** раскрыть тему для чего нужно знать о славных предках?

**Задачи:** раскрыть понятия потребности Рода, связь с Родом; изучить связь поколений, знания о героях Рода.

**Форма проведения:** сказкотерапия.

##### 1. ХОД ЗАНЯТИЯ:

1). **Актуализация темы занятия. Психологический настрой, приветствие**

**Выступление классного руководителя:**

В жизни каждого может наступить момент, когда очень остро почувствуется связь со своим Родом. На уровне интуиции мы осознаем родовую поддержку или, напротив, «родовые пути». И вот тогда, захочется что-то изменить в своей жизни. Либо больше узнать о своем Роде, пока еще живы носители информации, либо закрыть «старые родовые счета», либо... вовсе отказаться быть наследником тех, с кем ее отношения пронизаны болью.

Когда есть потребность больше узнать о своем Роде (а точнее Родах отца и матери), – это прекрасно. Но при этом важно спокойно отнестись к любой открывшейся информации. Не стоит пугаться трагедиям прошлого и вешать

на себя ответственность за дальних родственников. Нужно просто принять к сведению то, что открылось. Идеальных Родов не бывает.

Когда есть потребность «закрыть родовые счета», – тут следует проявлять осторожность. Не все «счета» родителей и других предков надо закрывать именно вам. В Канцелярии Рода очень индивидуально распределяются по потомкам неоплаченные счета предков и накопленная предками благодать. Поверьте, Ее Величество Жизнь САМА отпустит вам ситуации, через которые появится возможность «закрыть родовые счета». Специально «напрашиваться» на работу не стоит.

Когда ощущается тяжесть от понимания влияния Рода на вашу судьбу, пожалуйте, не думайте, что «все так фатально»! Да, Род может создавать определенные ограничения в судьбе, но «родовые счета» не всемогущи. Последнее слово всегда остается за Богом. Его Милосердие безгранично. Поэтому искренняя сердечная просьба об освобождении от «родового сценария» может стать переломной точкой в судьбе.

В наших отношениях с Родом нет «линейных связей». Если отец совершил некую ошибку, оказался рабом некоего порока, это не означает, что его сын ОБЯЗАТЕЛЬНО повторит такой же путь. Да, риск есть. Потому что отец создал «точки уязвимости» – слабые места в «родовой мужской конституции». Но сын может сделать «ремонтные работы», или вообще обойти эти места стороной. Например, по молитвам своей матери.

А потому не будем бояться «родовых счетов». Ошибки и несовершенства предков дают нам предупреждения, но не определяют наши судьбы.

Конечно, счастливы и благословенны те из нас, кто происходит из сильных и крепких Родов. В которых много здоровья и Любви. Но, поверьте, сокрушаясь о том, что наш Род имеет накопленные ошибки, мы забываем о том, что такое РОД НА САМОМ ДЕЛЕ.

Род – это огромное древо с гигантской корневой системой.

Не думайте, что Род – это 3-5 поколений родственников, чей жизненный путь вам известен! Вы даже не представляете, сколько сотен, или тысяч лет вашему Роду.

## 2). Практическая часть

– **Классный руководитель:** «А теперь задание, давайте попробуем обратиться к Родовой Памяти. Наверное, вы знаете о том, что в каждом Роду есть люди, которых называют «самыми-самыми». Есть в Вашем Роду и самые счастливые, и самые богатые, и самые мудрые, и самые многочадные, и самые здоровые, и самые знаменитые, и самые сильные духом. Те, которые, пройдя множество испытаний, не сломались, сохранили Совесть, Честь и Любовь.

Если Вы знаете жизненную историю Вашего «самого-самого» предка, опишите её здесь для потомков.

Если Вы захотите записать историю жизни Вашего предка, опишите её настолько подробно, насколько Вы сочтёте нужным. Попробуйте начать писать «в былинном стиле». Начните так:

«Любезные мои потомки, позвольте поведать вам историю жизни одного из ваших славных предков. Жил он в далёкие от вас времена. Занимался тем-то и тем-то. Среди людей слыл человеком ... (каким). Умел он делать то-то и то-то. Отличался такой-то силой, таким-то характером. (.....).

С тех пор, все в нашем Роду обладают... такой-то силой (или стремятся к тому-то....). Есть эта сила (это стремление) и внутри вас, мои славные потомки! Будьте внимательны к себе – и тогда точно услышите!»

Благодарим Вас за труд сердца, разума, души, опыта, за труд Вашей индивидуальности!

Процветания Вам и Вашему Роду!

– **Классный руководитель:** Поделитесь своими мыслями и чувствами, которые посетили Вас при написании былины, рассказа, а может быть Вы поделитесь историей Вашего славного предка.

– **Ответы родителей.**

– **Классный руководитель:** Обратите внимание какие славные Рода у каждого, где есть герои, талантливые предки, мастера, люди с добрым сердцем.

## Литература

1. Мильдон В.И. Сказка-ложь // Вопросы философии. 2001. № 5.
2. Мифы и легенды народов мира / сост. Н. Будур и И. Панкеев. М., 2000.
3. Пивнева Н.С. Архетипические образы русской культуры. Таганрог, 2011.
4. Пропп В.Я. Морфология сказки. Исторические корни волшебной сказки. М.: Лабиринт, 1998.
5. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия. М., 2000.

### 3). Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** Мы убедились, что взрослые могут передать детям много знаний об истории своего рода и его предков, о том, какие герои, традиции разных народов и мудрость есть в каждом роду.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В ГРУППАХ

Учитель делит если необходимо родителей на группы, дает инструкции, подводит итоги, дает рекомендации.

Эффективность применения такой формы проведения родительского собрания требует от педагога профессионализма, высокой степени стремле-

ния совершенствовать свои педагогические техники, направленные на достижение положительного результата. Групповая форма работы повышает интерес к разбираемой теме.

Оптимальное время проведения собрания не более 1,5 часа.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

Лист А4, ручки.

#### ЗАНЯТИЕ 5. «Я – БУДУЩАЯ МАМА, Я – БУДУЩИЙ ПАПА»

**Цель:** способствование освоению родителями конкретных приемов и методов полового воспитания в семье.

**Задачи:** дать рекомендации для ознакомления учащихся с вопросами пола, определить поведение родителей в непростых ситуациях; показать роль родителей, атмосферы семьи в половом воспитании подростка, в формировании культуры в сфере взаимоотношений полов.

**Форма проведения:** практикум.

#### 1. ХОД ЗАНЯТИЯ

##### 1). Актуализация темы занятия

– **Классный руководитель:** «Наше общество в настоящее время переполнено асоциальными явлениями, порожденными неблагополучным состоянием института семьи: социальное сиротство, алкоголизм, девиантное поведение, подростковые суициды, детская проституция, наркомания, преступность – неполный перечень того, что можно устранить, возродив полноценную семью.

Общество заинтересовано в прочной, духовно и нравственно здоровой семье. Именно в семье формируются основы личности, гражданина, его моральные, ценностные ориентации. Все самое первое и важное происходит с человеком в семье: рождение, первые шаги, ощущение безопасности, любовь и счастье. Семья выступает как первый воспитательный институт, связь с которым человек ощущает на протяжении всей своей жизни. Именно семья призвана обеспечивать основные, базовые потребности ребенка, к которым относятся: физиологические потребности (во сне, питании и т.п.); потребность в безопасности («крыша над головой», социальная и материальная защищенность и т.п.); потребность в любви и уважении. Но далеко не всегда семья выполняет жизненно важные для развития и социального становления ребенка функции.

Модель материнства и отцовства отличаются скорее функционально, нежели по личностным характеристикам. Мать должна давать ребенку любовь, заботу, ласку и понимание, а отец – защиту, чувство безопасности, образование и материальное обеспечение. Функции отца и матери разнятся, выступают как взаимодополняющие друг друга, их личностные характеристики во многом схожи. В последнее время наблюдается снижение ценности материнства. Значительная часть современных женщин воспринимает материнство не как своё призвание, а как обузу, препятствие в профессиональном становлении. Ценность отцовства тоже снижается. Однако в нашей традиции и культуре роль отца в семье особая. Отец – является главой семьи. Отец несёт ответственность за семейное благополучие, осуществляет защиту. Такие требования сохранились в нашей культуре до сих пор в виде ожиданий от «настоящего (идеального) отца». Но что, же наблюдается в действительности? Отцы часто занимают дистанционное положение по отношению к матери и к детям. Это создаёт условия для обесценивания его роли в глазах супруги и собственных детей. Растёт количество мужчин, вступающих в брак с инфантильными и потребительскими установками в отношении своей второй половины. Конечно, так ведут себя далеко не все отцы. Но современных мальчиков на отцовство как ценность особо не ориентируют. Их внимание наравне с девочками концентрировали на профессиональные успехи, а сейчас – на самореализацию, личные достижения и независимость. Разрушение ценности отцовства не может пройти бесследно.

Есть и проблемы, связанные с ранней половой жизнью. Чтобы половая жизнь была полноценной, у человека должна созреть психика. От сексуального развития в подростковом возрасте зависит наличие либо отсутствие проблем в половой жизни взрослого человека, ведь первый опыт, если он негативен, накладывает отпечаток на дальнейшие отношения с противоположным полом. Репродуктивное здоровье и психика детей сегодня под угрозой. Школа и семья перестали контролировать ребенка, что вскоре привело к раннему употреблению спиртного и курению, сексуальным отношениям, нежелательной беременности и последующим абортам, распространенности среди подростков мочеполовых инфекций. Основопологающим фактором в сформировавшемся сексуальном поведении подростка, является его отношение с родителями, как они подготовили подростка и как объясняли тонкости сексуальной жизни.

Ранние половые отношения наносят подростковому здоровью непоправимый вред, они провоцируют замедление роста, нарушают нормальное формирование подросткового организма. Такие подростки быстро устают, теряют интерес к учебе и ранее любимым занятиям. Часто девушка/девочка, будучи неподготовлена к половым отношениям, уступает парню из-за боязни



его потерять. Она не испытывает никакого влечения, а после свершившейся близости такая пара чаще всего расстается. Они еще не умеют любить духовно, поэтому и секс подростков носит исключительно механический характер. Подобный фактор часто приводит к разочарованиям, когда девушка, испытыв боль, боится парней, а во взрослом возрасте не может создать семью из-за этого.

То же касается и юношей. Неудачный опыт, когда первый раз ничего не получилось, может стать причиной психологической травмы, которая аукнется во взрослой жизни.

В большинстве случаев девушки скрывают факт начала половой жизни от родителей и боятся идти к врачам. Сами девушки редко идут к гинекологу, потому что: боятся грубости медиков и их осуждения; боятся, что медики позвонят родителям. Иногда девочка до последнего скрывает факт беременности, и родители узнают о ней на достаточно поздних сроках. Бывает, что родители настаивают на аборте, хотя сроки большие, значит, девочке придется пройти через искусственное родоразрешение. Подобная процедура у взрослой женщины вызывает бурю эмоций, депрессивные состояния, что говорить о девочке. Даже если принято решение о сохранении малыша, еще неизвестно, чем закончатся ранние роды для мамочки-подростка и ее ребенка.

Если у подростка началась ранняя сексуальная жизнь, то родителям остается лишь смириться. Наказания, запреты – все это бесполезно и дает лишь обратный результат. Необходимо спокойно и понятно объяснить девочке об опасности, связанной с ранней беременностью, нежелательными заболеваниями женской половой сферы и пр. Если ранней половой жизнью начал жить сын, то ему нелишне будет пообщаться с родителями на тему предохранения от половых инфекций и возможной беременности его подружки. Задача родителей в подобной ситуации – исключить беременность и возможные неудачи».

## 2). Практическая часть

**Организационный момент:** в классе звучит аудиозапись вальсов И. Штрауса, К. Вебера, Ф. Шуберта. На доске – плакаты, воздушные шары. Родители удобно располагаются на стульях.

**Вступительная беседа учителя:** «Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас в нашем классе. Сегодня у нас необычное собрание – собрание-практикум. О чем мечтает каждый родитель? О счастье своих детей. В сердцах матерей не только тревога о здоровье, но и о том, как воспитать детей, чтобы они стали гордостью, опорой, надеждой. Наша встреча называется: «**Я – будущая мама, я – будущий папа**» Давайте вместе обсудим вопросы, которые касаются, и взрослых, и детей. Ваши анкеты показывают, что у каж-

дого из вас свои трудности и проблемы. Далее учитель зачитывает несколько ответов.

– **Родители:** обсуждают, дополняют, высказываются.

– **Учитель:** «Согласно статистике, дети, с которыми родители не проводили сексуально-воспитательных бесед, начинали вести половую жизнь на 2-3 года раньше сверстников. Конечно же в таком случае не обходится и без сопутствующих последствий в виде раннего материнства и отцовства, заражения ЗППП. Существуют два этапа сексуального воспитания подростка. Первый этап длится с 9 до 13, а второй – с 14 до 18 лет. Начальный этап пубертатного периода самый сложный. В этот период подростков всё больше интересует тема своего тела и секса. Дети начинают задавать неудобные вопросы родителям, которые часто совершают грубую ошибку – стараются уйти от ответа. Этим поступком они показывают, что секс – запретная тема, повышая любопытство детей. Особенности сексуального воспитания ребенка на первом этапе пубертата. В возрасте 9-13 лет подростку нужно объяснить следующие изменения, происходящие в его организме: рост волос на лице, в подмышечных впадинах и в области лобка; увеличение объема груди за счет роста молочных желёз; увеличение пениса и яичек; причины увлажнения влагалища; причины эрекции и поллюций. Следует объяснить, что эти изменения происходят у каждого человека в разное время и с разной скоростью. Важно предостеречь ребёнка от большого стереотипа, что волосы на теле – это ужасно. Уже в возрасте 9 лет ребенок должен знать, что он имеет право отказаться от прикосновений любого человека. Следует объяснить подростку, что ему тоже могут отказать в физическом контакте, при этом он не имеет права насильственно прикасаться к человеку. Сексуальное воспитание подростка на втором этапе полового созревания другое. В возрасте 14–18 лет нужно рассказать ребенку о гормонах, первом половом акте, заболеваниях, передающихся половым путём, средствах контрацепции и беременности. Девушкам нужно рассказать о менструации, описать процесс зачатия и рождения ребенка. Стоит развеять распространенные мифы, связанные с гендерными отличиями».

### **Практикум**

– **Учитель:** «А сейчас предлагаю Вам «проиграть» ситуации, которые возможно произойдут в Вашей жизни сегодня или завтра.

**Ситуация 1.** У подростка ухудшилась успеваемость, он часами проводит время за письменным столом, уставившись в одну точку. На все вопросы родителей грубит, нехотя отвечает, при этом явно врет. После посещения школы родители узнали, что сын влюбился...

**Ситуация 2.** Дочь просилась пойти с подружками на дискотеку. Родители отпустили, напомнив о том, что она должна вернуться не позже полуночи. Дочь пришла гораздо позже. На вопрос родителей, как она шла одна ночью, дочь ответила, что ее провожал взрослый парень, который ей нравится...

**Ситуация 3.** Подросток собирается на день рождения к девочке, которая ему очень нравится. Он просит деньги на подарок. Сумма, которая ему нужна, приличная для бюджета семьи. Родители считают, что такой подарок дарить неуместно, но ребенок не слышит доводов, он решил удивить девочку...

**Ситуация 4.** В порыве откровенности девочка говорит маме о том, что ей очень нравится один мальчик из класса. Мама спрашивает девочку, как он учится. Как только она узнала, что мальчик – далеко не лучший ученик в классе, в доме разразился скандал...

**Ситуация 5.** Мальчик и девочка дружат, не скрывая своего отношения друг к другу. Возмущены родители, учителя, смеются и дразнят одноклассники, косо смотрят родители других учеников. Дети не замечают вокруг себя ничего...».

**Работа в командах:** далее учитель предлагает родителям разделить на 2-3 команды и ответить на вопросы.

1. Как вы объясните сыну, что такое поллюции?
  - 1). непроизвольное семяизвержение
  - 2). симптом заболевания
2. В какое время суток чаще бывают поллюции?
  - 1). ночью
  - 2). днем
  - 3). в любое время
3. Стоит ли бояться поллюции?
  - 1). нет, это естественно
  - 2). необходимо обратиться к врачу или родителям
  - 3). да, это очень опасно
4. Как вести себя при наступлении поллюции?
  - 1). заняться спортом
  - 2). следить за чистотой белья
  - 3). сделать постель более жесткой
5. Как вы объясните девочке, что такое менструация?
  - 1). выход из организма лишней крови
  - 2). ежемесячные кровяные выделения из матки у девушек и женщин
  - 3). естественное изменение в организме у девушки
  - 4). признак, свидетельствующий, что организм девушки способен к оплодотворению
  - 5). начало болезни
6. Каким бывает менструальный цикл?
  - 1). через 15–16 дней
  - 2). 21 день
  - 3). через 28 дней

7. Длительность менструации

- 1). 1-2 дня
- 2). 3-4 дня
- 3). 10 дней

8. Что надо сделать, чтобы чувствовать себя комфортно в эти дни?

- 1). носить особую одежду
- 2). следить за чистотой одежды и тела
- 3). иметь удобные прокладки
- 4). не заниматься спортом
- 5). вести обычный образ жизни

Проверка знаний у каждой группы. После опроса всех групп делается исправление ошибок, если были допущены.

**Показ родителям и обсуждение решений ситуативных задач детьми:** учащиеся до собрания решают ситуативные задачи. Прежде чем разные ситуации родители обсудят в ходе родительского собрания, учащиеся класса обсудят эти же ситуации в ходе классного часа. Уместно обсуждение детей записать и показать родителям на собрании. Реакция может быть терапией для родителей, они начинают совершенно по-другому реагировать на своих детей.

**«Острые» вопросы:** далее родителям предлагается на отдельных листах ответить на вопросы.

Какие основные проблемы возникают у вас с детьми? С чем они связаны у мальчиков? У девочек? Какие претензии вы высказываете своим детям? А какие они вам?

Учитель сравнивает результаты.

### 3) Рефлексия занятия

– **Учитель:** «В подростковом возрасте надо не только рассказывать детям о процессах, происходящих в их организме, важно воспитывать высокие нравственные качества личности, которые станут барьером на пути половой распущенности и ранних половых связей. Ребенок должен видеть взаимную любовь родителей, ибо стиль внутрисемейных отношений, взрослые дети могут повторять в жизни. Не допускайте, чтобы Ваш ребенок получал информацию о половой жизни из уст своих сверстников. Найдите время для откровенного разговора. Обсудите с ним его успехи, достижения, возможные планы на будущее, традиции своей семьи (недопущение ранних половых отношений, зрелый возраст вступления в брак, родительская ответственность...) Расставьте ценностные приоритеты на данном этапе взросления (здоровье, образование, спорт, путешествия). Расскажите о способах сохранения репродуктивного здоровья, последствиях ранних половых связей. Объясните, что только по-

ловая зрелость и настоящая любовь дают человеку право на половую жизнь. В беседе обратите внимание на то, что когда-то у ребенка будет семья и семейная жизнь должна начинаться с невинных отношений, с уважения достоинств друг друга».

### Литература

1. Кащенко Е.А. Откровенный разговор про ЭТО с подростком / Е.А. Кащенко, А.Н. Котенева. – М: ЭКСМО, 2013. – 344 с. (Переходный возраст).
2. Конспект родительского собрания 9 класс [https://infourok.ru/konspekt\\_roditelskogo\\_sobraniya\\_9\\_klass-372782.htm](https://infourok.ru/konspekt_roditelskogo_sobraniya_9_klass-372782.htm) (04.02.21)
3. Сергеева И.Ю. Вопросы полового воспитания. Формирование высоко нравственных отношений между мальчиками и девочками. <https://nsportal.ru/konkurs/ya-klassnyi-rukovoditel/2012/04/20/voprosy-polovogo-vospitaniya-formirovanie> (04.02.21)
4. Чем опасно раннее начало половой жизни <https://zhenkiydoctor.ru/chem-opasno-ranee-nachalo-polovoj-zhizni/> (04.02.21)
5. Половое воспитание подростков [https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65635a2ad78b5d43a89421316d36\\_1.html](https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65635a2ad78b5d43a89421316d36_1.html) (04.02.21)

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Собрание проводится в классной комнате, стулья удобнее расставить полукругом. Плакаты с цитатами: «Воспитывая в ребёнке честность, работоспособность, искренность, прямоту, привычку к чистоте, привычку говорить правду, уважение к другому человеку, к его переживаниям и интересам, любовь к своей Родине, мы тем самым воспитываем его и в половом отношении» (Макаренко А.С.), «Ребёнок надежда и будущее родителей» (Сухомлинский В.А.) и др., карточки с задачами для групп, воздушные шары, проектор, буклеты по теме собрания, приглашения. Заранее проводится анкетирование родителей с целью выявления уровня знаний по вопросам полового воспитания.

### План проведения собрания

1. Организационный момент. (5 мин)
2. Вступительная беседа учителя. (10 мин)
3. Практикум. (20 мин)
4. Работа в командах. (10 мин)

5. Показ родителям и обсуждение решений ситуативных задач детьми. (10 мин)
6. «Острые» вопросы (10 мин)
7. Рефлексия занятия. (10 мин)

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

**Анкета № 1 для родителей «Половое воспитание детей школьного возраста»:** <https://infourok.ru/anketa-dlya-roditeley-polovoe-vozpitanie-detey-shkolnogo-vozrasta-3459287.html>

#### ЗАНЯТИЕ 6. «ПОДГОТОВКА К ГИА. ПРОФОРИЕНТАЦИЯ И ПУТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПОСЛЕ 9 КЛАССА»

**Цель:** ознакомление родителей с ГИА в 9 классе, особенностями психолого-педагогического сопровождения детей, ССУЗами.

**Задачи:** дать понимание родительского сопровождения в период подготовки к экзаменам, дать понимание профессиональной ориентации исходя из склонностей и способностей ребенка, показать возможную траекторию профессионального роста после 9 класса.

**Форма проведения:** интерактивная беседа.

**Оборудование:** широкая повязка на глаза 3 штуки, веревки по 50 см 12 штук.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

##### 1.1. Вступительное слово учителя

Добрый вечер, уважаемые родители!

В девятом классе завершается обучение ребенка в средней общеобразовательной школе. Основная задача, которая стоит перед учащимися девятого класса, – принятие решения о характере дальнейшего образования. Школьник должен либо выбрать форму завершения среднего образования, либо вовсе отказаться от его продолжения. Именно вопрос самоопределения становится важнейшим для учащихся девятых классов и их родителей. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое ГИА в 9 классе, способах подготовки, и вариантах продолжения обучения после 9 класса.

## Выступление учителя на тему «Государственная итоговая аттестация».

В конце девятого класса школьники сдают первые серьезные экзамены, от которых зависит их будущее.

ГИА – это государственная итоговая аттестация. Это общее название экзаменов, которые должны сдавать школьники для получения аттестатов государственного образца.

ГИА имеет три формы:

1. ОГЭ (обязательный государственный экзамен) – государственная итоговая аттестация в 9 классе.

2. ЕГЭ (единый государственный экзамен) – государственная итоговая аттестация в 11 классе.

3. ГВЭ (государственный выпускной экзамен) – письменные и устные экзамены в 9 и 11 классе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ГИА завершает образовательные программы основного и среднего общего образования в Российской Федерации. Порядок государственной итоговой аттестации регламентируется соответствующими приказами Министерства образования и науки РФ (ныне – Министерства просвещения) от 25.12.2013 г. и 26.12.2013 г.

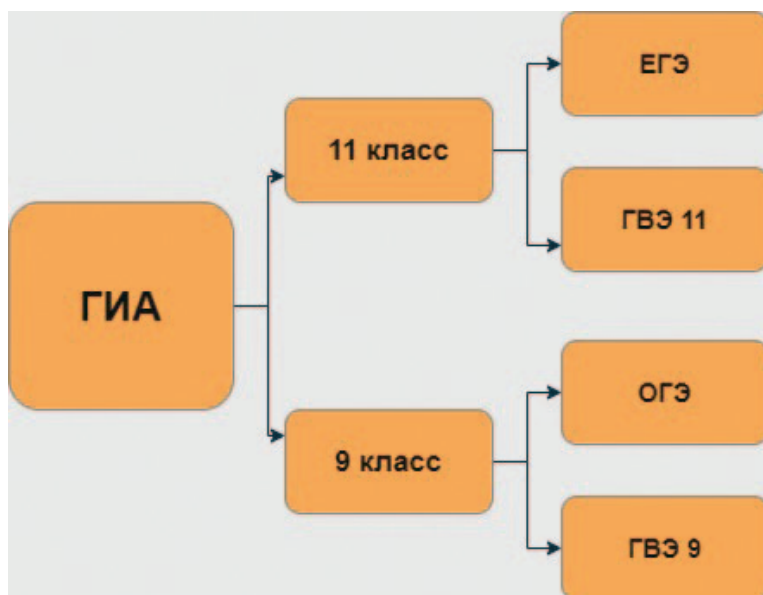


Схема ГИА в 11 и 9 классах

На ГИА в форме ОГЭ обязательно нужно сдать русский язык и математику. Ещё можно выбрать почти любой школьный предмет в качестве дополнительной дисциплины.



Для девятиклассников – два обязательных предмета. Это русский язык и математика.

Право на пересдачу ОГЭ предоставляется школьнику, получившему отметку ниже тройки по одному или двум предметам. При повторной неуспешной сдаче одного-двух экзаменов в резервные даты у школьника есть третья попытка в дополнительный период.

Основной государственный экзамен (ОГЭ) – это итоговый экзамен за курс основного общего образования в России. Первое большое испытание для школьников, которое проверяет знания, полученные за 9 лет.

ОГЭ состоит из четырёх экзаменов – математики, русского языка и двух предметов по выбору.

Можно сдать ОГЭ и пойти в колледж или техникум вместо старших классов. Важно отметить, что результаты государственной итоговой аттестации 9 класса не используются для приёма в учреждения среднего профессионального образования напрямую. Но от результатов ОГЭ зависят оценки в аттестате, который и будет смотреть приёмная комиссия в колледже.

#### **Критерии допуска к ОГЭ:**

- К ОГЭ допускаются обучающиеся, не имеющие ни одной академической задолженности за 9 класс и выполнившие учебный план.

- Обучающийся должен получить зачёт по итоговому собеседованию по русскому языку. Это новое явление. Апробация устной части экзамена по русскому языку, официально именуемой «Итоговое устное собеседование по русскому языку», началась лишь в 2018 году.

#### **ОГЭ по математике**

Государственная итоговая аттестация по математике в 9 классе подразделяется на два модуля: алгебра и геометрия. Минимальное количество баллов для получения аттестата – 8. При этом по модулю «Алгебра» необходимо набрать не менее 6 баллов, по модулю «Геометрия» – не менее 2.

#### **ОГЭ по русскому языку**

Государственная итоговая аттестация по русскому языку в 9 классе требует выполнения заданий с выбором ответа, заданий с полным ответом, сочинения и изложения. Текст изложения ученики прослушивают из аудиозаписи на диске, который прилагается к КИМаМ – контрольно-измерительным материалам. До экзамена КИМы находятся в закрытом конверте, который вскрывается на глазах экзаменуемых.

#### **ОГЭ по предметам на выбор**

Можно выбрать две дисциплины из утверждённого списка.

- Физика.
- Биология.

- Химия.
- География.
- Обществознание.
- История.
- Литература.
- Информатика и ИКТ.
- Иностранные языки.

Для получения аттестата за 9 класс необходимо сдать основные предметы (русский и математику) и преодолеть минимальный порог по дополнительным. Если не хочется, можно не выбирать дополнительные предметы вообще. Но большинство школьников сдают все четыре экзамена, так как хотят проверить силы и потренироваться перед грядущим ЕГЭ.

Даже если школьник намерен пойти в колледж, он также не обязан выбирать дополнительные предметы. Приёмную комиссию будет интересовать только аттестат. Но при прочих равных условиях баллы ОГЭ по профильным предметам будут решающими. Поэтому рекомендуется сдать ОГЭ по подходящим дисциплинам. Например, для поступления в медицинский колледж пригодится ОГЭ по химии и биологии.

Самыми популярными предметами по выбору являются английский язык и обществознание.

Общая схема проведения экзамена представлена на рисунке ниже:



Схема проведения ГИА

### **3. Подготовка к ОГЭ – как выбрать оптимальный вариант подготовки.**

Есть много вариантов подготовки к ГИА, в нашем случае к ОГЭ. Итоговая аттестация требует от обучающихся не только системных знаний, но и довольно специфических умений: правильно интерпретировать задания, писать ответы в строгом соответствии с критериями оценивания, грамотно заполнять бланки.

Важно не только знать школьную программу, но и формат конкретного экзамена. Для этого необходимо регулярно тренироваться, решая демоверсии, пробники и экзаменационные варианты прошлых лет. ГИА подразумевает непрерывное «набивание руки».

Можно готовиться к государственным экзаменам самостоятельно, а можно подключать репетиторов, дополнительные курсы или онлайн-школы.

#### **Варианты подготовки:**

- Подготовка к ОГЭ в школе, дополнительные курсы по подготовке в самой школе.
- Подготовка к ОГЭ с репетиторами.
- Подготовка к ОГЭ на курсах при колледжах, ВУЗах.
- Подготовка к ОГЭ в онлайн школах
- Подготовка самостоятельно.

**Примечание:** памятка по различным вариантам подготовки в приложении.

На сегодняшний день есть много вариантов. Каждая семья в своем выборе ориентируется по времени подготовки, качеству, финансовым возможностям. На рынке образовательных услуг достаточно вариантов под любой запрос. Важно помнить, что подготовка должна носить систематичный характер.

#### **Профориентация.**

Девятый класс – важный рубеж для современных школьников. Учащимся и их родителям предстоит делать выбор, который может определить будущее ребёнка на годы. Кто-то выбирает между профильными классами и ориентируется на поступление в ВУЗ; кто-то решает, какую профессию ему начать осваивать в учреждении среднего специального образования.

После 9 класса у ваших детей есть выбор – идти в 10 класс, либо же поступить в учреждения среднего специального образования – например, различные техникумы и колледжи. Вам, как родителям, стоит прислушаться к вашим детям. Если ваш ребенок на данном этапе хочет поступить в колледж, например, для освоения каких-то навыков и умений, не убеждайте его в важности и нужности высшего образования. В современных реалиях дети уже сейчас нацелены на зарабатывание денег. Преимущество среднего профессионального образования – оно направлено на формирование практических навыков, в то время как высшего образования – больше теоретизировано. Кро-

ме того, получение средне-специального образования никак не препятствует получению в дальнейшем высшего образования в университете.

Современные тенденции в образовании сводятся к простому тезису – «Обучение на протяжении всей жизни». То есть, получать новые знания, умения и навыки можно и нужно в течение всей жизни. Новыми красками играет поговорка «Учиться никогда не поздно». В нашем быстро изменяющемся мире осваивать новые знания и умения – необходимость, чтобы быть успешным и конкурентоспособным кадром на рынке труда.

## **2). Практическая часть**

### **5. Упражнение «Стили поведения родителей»**

Сейчас я предлагаю нам с вами провести небольшое упражнение, отражающее стили поведения родителей со своими детьми.

Рефлексия После проведения упражнения участники делятся своими ощущениями.

**Примечание:** полное описание упражнения в приложении.

**Учитель:** Дорогие родители! Наше небольшое упражнение продемонстрировало, что чувствуют дети, когда родители ведут себя соответствующим образом. То, как вы ведете себя по отношению к своим детям, ощущения, которые они при этом испытывают – все влияет на внутреннее состояние ваших детей, степень их психологического комфорта, уровень из самореализации.

### **Основы создания благоприятного климата в период сдачи экзамена.**

На это надо опираться, в том числе, в период подготовки и сдачи экзаменов. Необходимо понимать психологические особенности девятиклассников. В этом возрасте уходят в свой внутренний мир или в общение со сверстниками, не реагируют на замечания, остаются равнодушными к плохим отметкам. Их основными особенностями можно считать следующие: концентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом. Подросток не мыслит себя вне общения со сверстниками, друзьями. Подростки в этом возрасте стремятся познать себя, на первый план выходит «Я-концепция», разделенная на это реальное «Я» и идеальное «Я». В реальном «Я» можно выделить также следующие компоненты: когнитивный (познавательный), оценочный и поведенческий. Реальное «Я» подростка включает совокупность его представлений о собственной внешней привлекательности, о своем уме, о способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах.

Наряду с этими внутренними пертурбациями накладываются внешние условия, подготовка и сдача экзаменов.

**Экзаменационный стресс** проявляется как на физиологическом (недо-спание, переутомление, излишнее волнение и т.д.), так и психологическом уровнях (информационный стресс – переработка и запоминание большого объема литературы; эмоциональный стресс – восприятие и переживание новой необычной ситуации, состояние угрозы собственной идентичности и представлениям о себе, страх отрицательной оценки со стороны родителей, друзей, педагогов).

Дрожь в коленках, холодный пот, стучащие зубы, полная или частичная потеря голоса – знакомые признаки синдрома экзаменуемого. Стрессовое состояние может сопровождаться взволнованностью, испугом, которые нарушают согласованность действий, затормаживают мышление, препятствуют сознательному управлению деятельностью и вызывают необдуманные действия. А, в довершение всех неприятностей, зачастую приводит к прямо противоположному результату: вместо успешной оценки получается, наоборот. Практика показывает, что можно изменить свое отношение к экзаменам и быть хозяином ситуации. Ведь сигналы опасности говорят не об отсутствии готовности, а о недостатке подготовленности. Есть несколько вариантов поведения при подготовке и сдаче экзаменов, которые позволяют достигнуть желаемого результата (т.е. удачно сдать экзамен для себя и своей нервной системы).

#### **Общие советы родителям:**

- Не завышайте планку требований к ребенку.
- Подчеркивайте все его удачи и достижения и не заостряйте внимание на возможном провале.
- Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что он – это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера.
- Не заикливайтесь на экзаменах вашего ребенка, как если бы это был вопрос «быть или не быть?».
- Не драматизируйте само событие экзаменационной сессии.
- Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
- В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.
- Избегайте тактики «вознаграждения», обещая в награду за хороший результат на экзамене деньги, дорогие подарки и прочее. Это может привести к тому, что мотивация к учебе как таковой, стремление за счет полученных

знаний самому построить свой жизненный успех у молодого человека исчезнет.

### **3). Рефлексия Подведение итогов.**

В завершение нашей встречи давайте вернемся в прошлое, лет 15 назад. Вспомните, когда вы только ожидали вашего малыша. Какие у вас были мысли? Заботило ли вас, как он или она сдаст экзамен, на какие оценки будет учиться, поступит ли в университет, какую профессию выберет? Думаю, что нет. Вы, прежде всего, думали о том, чтобы ваш ребенок родился и был здоровым, и был счастливым. Все установки, которые есть у наших детей, навязаны нами, родителями – «учись только на отлично, иначе все будет плохо, и ты не состоишься в жизни, если ты не сдашь экзамен, это будет катастрофа» и т.д. Дайте твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их замечательные качества – вне всякой зависимости от академических успехов или неудач. Поддерживайте и любите ваших детей – и только тогда они будут гармоничными личностями.

## **Литература**

1. Кадашникова Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.
2. Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. – Волгоград: Учитель, 2012. – 220 с.
3. Рособrnадзор. – Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru/gia/gia-9/>
4. ФИПИ. – Режим доступа: <https://fipi.ru/>
5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Цель использования методы беседы – организация диалога между его участниками. Беседа – это форма организации педагогического процесса, общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмена мыслями и чувствами. Беседа способствует выяснению отношений, точек зрения, позиций участников. Педагогу необходимо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать.

#### Памятка по вариантам подготовки к ОГЭ



### Приложение 2

#### Упражнение «Стили поведения родителей»

**Цель:** продемонстрировать родителям, что чувствует ребенок, когда по отношению к нему применяют тот или иной стиль поведения.

#### Описание:

Необходимо сформировать 3 группы по 3 родителя в каждой.

В первой группе 1 человек играет роль ребенка, двое других – родители. Условному «ребенку» завязывают глаза, на руки и ноги привязывают веревки. Условные «родители» встают слева и справа от «ребенка», каждый из «родителей» держит веревки крепко, на расстоянии 20 см.

Условные «родители» демонстрируют **авторитарный стиль поведения**.

Во второй группе 1 человек играет роль ребенка, двое других – родители. Условному «ребенку» завязывают глаза, на руки и ноги привязывают веревки. Условные «родители» встают слева и справа от «ребенка», каждый из «родителей» держит веревки не так крепко и натянуто, на расстоянии 40 см.

Условные «родители» демонстрируют **демократичный стиль поведения**.



В третьей группе 1 человек играет роль ребенка, двое других – родители. Условному «ребенку» завязывают глаза, на руки и ноги привязывают веревки. Условные «родители» встают слева и справа от «ребенка», каждый из «родителей» держит веревки номинально, свободно и не натянуто.

Условные «родители» демонстрируют **либеральный стиль поведения**.

Каждой группе дается траектория – дойти из точки А в точку Б (траектория не должна быть прямой, могут быть препятствия, которые необходимо обходить). Задача: условные «родители» должны довести условного «ребенка», в полной тишине.

По окончании упражнения проходит рефлексия, участники делятся своими ощущениями.

### Приложение 3

**«Я сдам ЕГЭ!»: как справиться с психологическими сложностями и успешно сдать экзамен (памятка доступна по QR-коду)**



**Дополнительные ссылки на сайты по профориентации:**

1. Международное профессиональное сообщество для экспертов по профориентации: <http://whoami-center.ru/psp/>
2. Профессии СПО России 2021: список профессий после средне-специальных учебных заведений: <https://vuzopedia.ru/spo/professii>

## ЗАНЯТИЕ 7. «ДОМАШНИЙ КИНОКЛУБ»

**Цель:** привлечение к совместной деятельности родителей по актуализации средствами кино.

**Задачи:** формировать понятие родителей о возможности кинематографа как средства для досуга и развития взаимопонимания детей и родителей, стимулировать интерес родителей для совместной деятельности с детьми.

**Подготовительная работа:** анкетирование родителей (приложение 1), подготовка «нарезок» фильмов.

**Форма занятия:** беседа+ киноклуб.

## I. ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1). Актуализация темы

*«Кинообразование принципиально отличается от других форм просвещения подростков тем, что ничего им не диктует, не навязывает, а лишь формирует эстетический запрос – потребность в хорошем, серьезном кино. А, в свою очередь, общение с выдающимися произведениями киноискусства создает предпосылки для противостояния личности социальному, психологическому, моральному кризису общества».*

*А.А. Кравченко*

**Классный руководитель:** Думаю сегодня у нас интересная тема. Кто не любит кино? А как часто мы смотрим кино вместе с семьей? Вы ходите в кино или смотрите дома? Зрительский опыт детей начинает складываться еще в дошкольном детстве, ведь именно тогда начинается их приобщение к экранным искусствам: кино, телевидению, видео. Опыт этот складывается, как правило, под влиянием семьи, где ребенок воспитывается. Но часто кино является лишь развлечением, всерьез не воспринимаемым ни семьей, ни школой. Если ребенка и приобщают к искусству, то, как правило, к музыке, изобразительному искусству, танцам. А вот кино остается невостребованным. Между тем перед экранами телевизоров, а чаще – компьютера и мобильных устройств, дети проводят большую часть своего свободного времени, что вызывает много нареканий и со стороны педагогов, и со стороны родителей. Выход из подобной ситуации только один – надо использовать тот большой потенциал, которым обладают экранные искусства в художественном развитии и эстетическом воспитании детей.

Как показывает опыт, кино обладает большими возможностями для детского развития. Воспитательные особенности киноискусства настолько широки, что можно говорить о его универсальности для учреждений общего и дополнительного образования. Киноэкран обладает огромной убедительной силой, идеи и образы, воспринятые при помощи киноискусства, подкрепленные яркими эмоциями, усваиваются глубоко и прочно, становятся основой для развития мировоззрения ребенка. Изучение искусства экрана с детьми направлено прежде всего на то, чтобы сформировать у них навыки восприятия аудиовизуальных произведений, уметь их анализировать, развить способность адекватно понимать экранный текст.

Развитие навыков рассуждать и критически и аналитически мыслить – важная часть образовательного процесса. Способность критически мыслить

развивается постепенно в процессе проверки, оспаривания и оттачивания собственных суждений. Этот процесс носит социальный и коллаборационный характер, вот почему онлайн форумы, киноклубы и кинокритика так популярны. Быть «критическим» – это способность понимать и исследовать фильмы во всем их многообразии и формировать подход, благодаря которому мы становимся способны постоянно анализировать, какое влияние кино оказывает на нас, побуждает, озадачивает или противоречит. Эта способность включает также осознание других сторон искусства, которые затрагивают, влияют и увеличивают то удовольствие, которое мы получаем при кинопросмотре.

Таким образом, учащимся нужно развивать язык, дискурс, который позволит им выражать свои точки зрения, суждения, чувства и вкусы – в совершенно разных контекстах: будь это экзамен или урок в школе, обсуждение с друзьями, разговор ребёнка с родителями, публикация в блоге или соцсети, или публичное выступление. Развитый опыт кино требует развитых способностей передавать влияние, которое кино на нас производит.

Через кинопедагогiku учащиеся вырабатывают свои собственные критерии аналитического и творческого взаимодействия с кино. Смотря фильмы вместе, мы лучше узнаем и себя и свои детей. Дети и подростки учатся формулировать свое мнение о произведении, опираясь на его элементы и место в кинематографической культуре, и передавать свое личное эмоциональное впечатление. Кинопедагогика развивает чувствительность к кино во всех его формах. Она может способствовать развитию жизненно важных навыков, способствующих тяге к непрерывному познанию и обучению в других направлениях культуры, таких как изобразительное искусство, литература, музыка. Формирующиеся благодаря кинообразованию черты характера как любопытство, эмпатия, устремленность, толерантность и радость, являются ключевыми для личного развития, гражданской ответственности и перспективам трудоустройства – эти области находятся за пределами прямой и формальной среды образования. Задумывались ли Вы когда то об этом?

Что вы смотрите и, что смотрят Ваши дети – это важно. Поэтому и мы провели анкетирование среди Вас (приложение 1) и среди детей (приложение 2). После этого давайте вместе проанализируем.

## **2). Практическая часть**

1). Сейчас мы посмотрим отрывки из фильмов, которые чаще всего смотрят и называют любимыми Ваши дети. Ваша задача узнать эти фильмы.

Показываются фрагменты из фильмов, которые назвали подростки.

2). А вот эти фильмы назвали чаще всего Вы? (показываются фрагменты). Узнаете?

3). Как Вы думаете, почему так отличаются (или похожи) эти фильмы?

### 3). Рефлексия

Сегодня мы провели классный киноклуб. Провести его было интересно и полезно. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями, (по кругу родители высказывают свое мнение). Думаю, домашний кинотеатр должен войти в «расписание вашего досуга» теперь постоянно. Прислушивайтесь к мнению детей, предлагайте сами им фильмы, которые могут формировать их характер, их отношение к жизни. Тем самым, вы будете ближе к ним, а они к Вам.

### Литература

1. Кинопедагогика: начало и продолжение <https://zeroplus.tv/cinopedagogy>
2. Овсянникова О.А. Учебные фильмы как средство развития личности подростков в рамках школьного предмета «искусство» / Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 6(49). – С. 71-74.
3. Тимошенко, Л. О. Влияние современного кинематографа на нравственное воспитание подростков / Л.О. Тимошенко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 1.1 (135.1). – С. 106-108. – URL: <https://moluch.ru/archive/135/37742> (дата обращения: 07.07.2021).

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Собрание в форме киноклуба – это просмотр фильма и дискуссия на заранее продуманную тему. Данное занятие направленно на то, чтобы вызвать интерес к данной форме проведения досуга и познакомить родителей с киноинтересами их детей, выявить, насколько они могут сформировать их отношения к разным проблемам. Хорошо заранее провести и подобный классный час. Подростки очень любят работать с видеоматериалами. Поэтому подготовительная работа – сделать «нарезки» фильмов можно попросить сделать учеников. Перед собранием заранее необходимо провести анкетирование, подготовить учеников и родителей. Поэтому заранее необходимо изучить информацию и литературу по теме. В ходе собрания родители высказывают свою точку зрения, делятся опытом в вопросах воспитания и проведения досуга. Данная форма проведения занятия может быть одной из любимых для родителей.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### Анкета для родителей

1. Ваш возраст?
  - 1). 30-40

- 2). 41-50
- 3). 51-60
2. Ваше образование?
  - 1). Высшее
  - 2). Среднее
  - 3). Неполное высшее
3. Как часто вы смотрите фильмы?
  - 1). Каждый день
  - 2). Несколько раз в неделю
  - 3). Свой вариантВведите ответ...
4. Какой фильм (или фильмы) похож на вашу жизнь?  
Введите предложение
5. После просмотра фильма вас тянет на размышления, возможно даже появляется желание что-либо изменить в своей жизни?
  - 1). Да
  - 2). Нет
  - 3). Затрудняюсь ответить
6. На Ваш взгляд, нужно ли снимать кино затрагивающие острые проблемы нашего общества?
  - 1). Да
  - 2). Нет
  - 3). Затрудняюсь ответить
7. Какой фильм, просмотренный вами, повлиял на ваш характер в лучшую сторону?  
Введите предложение
8. Согласны ли вы, что жестокость на экране побуждает к насилию в жизни?
  - 1). Да
  - 2). Нет
  - 3). Свой вариант
9. Какой Ваш любимый фильм?  
Введите предложение
10. Какой любимый фильм Вашего ребенка?  
Введите предложение...
11. Есть ли у Вас любимые образы героев, которые отражают Вашу сущность?
  - 1). Да
  - 2). Нет
  - 3). Свой вариантВведите ответ...

12. Для вас важно, чтобы в просматриваемом фильме были ваши любимые актёры или, может быть, вам больше важен глубокий смысл в кино?

Введите предложение...

13. На Ваш взгляд, какой посыл несет в себе современное кино?

Введите предложение...

14. Каких фильмов сейчас не хватает для общества и молодых людей, есть ли такие?

Введите предложение...

## Приложение 2

### Анкета для подростков

1. Как часто вы смотрите фильмы?

1). Каждый день

2). Несколько раз в неделю

3). Свой вариант

Введите ответ...

2. Какой фильм Вы посмотрели недавно?

Введите предложение

3. После просмотра фильма вас тянет на размышления, возможно даже появляется желание что-либо изменить в своей жизни?

1). Да

2). Нет

3). Затрудняюсь ответить

4. Как часто вы смотрите фильмы с родителями?

1). Часто

2). Не часто

3). Никогда

4). Затрудняюсь ответить

5. Какой фильм, просмотренный вами, повлиял на ваш характер в лучшую сторону?

Введите предложение

6. Какой фильм ваш любимый (от 1 до 3 можно назвать)?

Введите предложение...

7. Какой любимый фильм Ваших родителей?

Введите предложение

8. Есть ли у Вас любимые образы героев, которые отражают Вашу сущность?

1). Да

2). Нет

3). Свой вариант

Введите ответ...

## ЗАНЯТИЕ 8. «УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ! КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ?»

**Цель:** создание условий для осмысления остроты проблемы наркомании для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подростков.

**Задачи:** получение достоверной информации, выработка воспитательной позиции в отношении своего ребенка, моделирование поведения в сложных воспитательных ситуациях и проецирование этого опыта на будущее.

**Форма проведения:** диалог с элементами имитационной игры.

**Подготовительный этап:** проводится анонимное анкетирование учащихся.

**Оформление помещения:** на презентации «Опий незаметно овладевает всеми помыслами, истощая мозг и организм, приводит к полной апатии, обрекающей на бесплодное прозябание и быструю гибель» (Платон). Выставка плакатов на тему «Мир без наркотиков».

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

**Классный руководитель:** Все чаще мы видим по телевидению, слышим по радио, читаем в прессе о наркотиках и наркомании. Умом мы понимаем, что это где-то рядом, но у большинства из нас глубоко в душе есть уверенность: меня это не касается, это другой мир. Наркотики для нас – это что-то чужое, далекое, невозможное, и все же в сердце закрадывается сомнение и страх: а вдруг все это придет и ко мне, ударит в самое чувствительное, незащищенное место – в моего ребенка?

Среди студентов первого курса одного из московских технических вузов был проведен опрос. Полгода назад эти ребята были школьниками. Оказалось, что из 125 опрошенных 51,2% имеют друзей или знакомых, которые хотя бы раз пробовали наркотики или употребляют их регулярно. Для многих из них наличие наркотиков в доступной близости столь же естественно, как для старших поколений наличие и доступность алкоголя. Лет 30 назад с проблемой наркотиков кое-как справлялась мощная государственная система с огромным арсеналом средств – начиная с ограничения зарубежных контактов и кончая идеологическим прессом. Сейчас ситуация другая. Рано или поздно ваш ребенок столкнется с наркотиками и наркоманами: они часть нашего мира, нашей жизни.

Что же могут предпринять взрослые, чтобы помочь ребенку избежать судьбы наркомана? Употребление наркотиков может вызвать как физиологическую, так и психическую зависимость. В первом случае происходит такая



перестройка организма, в результате которой наркотическое вещество становится необходимым элементом для его функционирования. Человек при ломке буквально вынужден принимать наркотик, чтобы избежать попадания в крайне тяжелое физическое состояние, которое может привести к летальному исходу. Чтобы вернуть организм к нормальному функционированию, требуется серьезное лечение. В случае психической зависимости основная цель наркомана – испытать удовольствие. Человек вновь и вновь стремится попасть в мир, где ему хорошо, приятно, где нет проблем, зато есть новые необычные радостные ощущения. Об этом надо сказать поподробнее. Серьезность этого состояния часто недооценивается. На фоне физиологической зависимости психическая кажется детской игрушкой. Но это не так. У всех нас есть множество знакомых, зависимых от никотина. Это легкое психотропное вещество, не вызывающее физиологической зависимости. А психическую (кстати говоря, гораздо более слабую, чем та, которая возникает, например, по отношению к марихуане) не могут побороть ни статистика опасных заболеваний у курильщиков, ни просьбы и уговоры близких людей. Далеко не всем людям, поставившим перед собой задачу бросить курить, удается ее выполнить. При этом многие, особенно в первое время после отказа от курения, жалуются на ухудшение настроения и самочувствия, учащение соматических заболеваний. Некоторые из них на этом основании отказываются от своего решения бросить курить, полагая, что отказ от курения для здоровья еще вреднее. Это и есть проявление психической зависимости. Здесь срабатывает тот же механизм, что и у ребенка, у которого начинается рвота утром, потому что он не хочет идти в детский сад. Организм реагирует на психологическое состояние ребенка, избавляя его, таким образом, от тяжелых эмоциональных переживаний. То же может произойти и с подростком, родители которого, обнаружив, что он употребляет наркотики, устанавливают за ним жесткий контроль, исключающий дальнейшее употребление наркотиков.

Вполне возможна при этом так называемая ломка, вызванная психологическими причинами. У психической зависимости есть одна важная особенность. Она возникает не у всех людей. У кого-то она возникает с первого раза, у кого-то – спустя некоторое время, а у кого-то – никогда. Возникнет ли психическая зависимость и насколько она будет сильной – зависит от личности. Можно сказать, что к наркотикам, как и к алкоголю, стремятся те, кому чего-то не хватает в реальной повседневной жизни. Прежде всего, это люди, не уверенные в себе, закомплексованные, считающие, что у них все не так, как у других. Часто они страдают от одиночества, считают себя неинтересными для других, скучными. Стесняются вступать в контакт, боятся быть навязчивыми. Наркотики дают им уверенность, раскованность. Снова и снова стремятся они из своего обычного состояния, полного опасений, подавленности,

попасть в иной мир, где вдруг становишься совсем другим человеком, таким, каким всегда мечтал быть.

Иногда наркотиками увлекаются и люди совсем другого типа. У них, казалось бы, нет в жизни никаких проблем. Активные, общительные, притягательные для всех, ничто не может надолго выбить их из колеи. Они умеют легко преодолевать трудности или просто обходить их. Чего же недостает этим людям? Новых впечатлений, новых ощущений. Наш реальный мир огромен и разнообразен, им невозможно пресытиться, если уметь вглядываться и вдумываться – чего как раз и не могут эти преуспевающие, легкие на подъем люди! Они проходят мимо богатства окружающего мира: не заметили красоты природы и искусства, не испытали радости заслуженной долгожданной победы, не ощутили совершенства, достигаемого только упорным трудом, не нашли дело, которое захватило бы всерьез и надолго.

Научиться перебирать гитарные струны можно за пару дней, а чтобы овладеть инструментом в совершенстве, потребуется затратить много сил и времени. Скользя по поверхности, они ищут все нового и нового. И находят его в наркотиках. Угроза пристраститься к наркотикам весьма реальна также для людей, которые всегда и во всем привыкли подражать, следовать за своей группой. Они не имеют своего мнения и присоединяются к большинству. Если такой подросток попадает в компанию, где ему предложат попробовать наркотики, он, не задумываясь, согласится. Мысли отказать даже не возникнет, потому что образ жизни группы, ее ценности для этого ребенка представляются единственно возможными.

Можно привести много других причин психической зависимости. Например, частые стрессовые ситуации, напряженная жизнь. Тогда наркотики – это средство расслабиться, отдохнуть. Или склонность к депрессии, когда наркотики помогают выбраться из состояния мрачного уныния, обессиленности. Часто людей толкает к наркотикам неумение справляться с жизненными проблемами, обусловленное отсутствием необходимого опыта. Сталкиваясь с проблемой, они не решают ее, а уходят в иллюзорный мир, где проблем вовсе не существует. Но почему они выбирают такой путь? Во многих случаях потому, что их слишком долго и тщательно оберегали от трудностей. Они просто не научились самостоятельно решать проблемы. Это делали родители, шедшие выяснять отношения, если ребенок возвращался с прогулки с синяком; старшая сестра, решавшая за него трудные задачи; учителя, старавшиеся не обострять ситуацию, зная «скандальный характер родителей».

Ребенок растет и вдруг оказывается лицом к лицу с проблемами, в решении которых ему уже никто не может помочь, а сам он не знает, как это делать. Однако есть тип людей, которых может спасти от наркомании и алкоголизации только контроль. Это так называемые люди с акцентуацией ха-

рактера по неустойчивому типу. Их отличает неодолимая тяга к легкодоступным удовольствиям. Они не в состоянии сделать волевого усилия. Эти люди любят любые зрелища, имеют склонность к бродяжничеству, их завораживают огонь, струящаяся вода... Часто у них при неврологическом обследовании обнаруживаются признаки повреждения головного мозга. Самый неутешительный прогноз относительно наркомании и алкоголизма можно сделать как раз применительно к людям этого типа. Их следует жестко контролировать и лечить в тех случаях, когда это необходимо.

Вернемся к результатам опроса, о котором мы говорили выше. Из числа опрошенных 46,4% получали предложение попробовать наркотик. Согласились 22,4%. Что толкнуло их на это? Чаще всего ребята говорили о любопытстве, как причине своего поступка. Хотелось самим испытать, что это такое. Говорили о стремлении к полноте и новизне ощущений. Другой причиной называли желание не отстать от других, не выглядеть трусом, «маменькиным сыночком», «белой вороной».

Первый раз наркотик почти все пробовали в компании. Судьба тех, кто попробовал наркотик из любопытства, большого беспокойства не вызывает. Любопытство удовлетворяется за один-два раза. За это время зависимость не успевает развиться. Действительно, среди тех, кто согласился попробовать наркотик, четверть сделала это единственный раз в своей жизни. Хуже обстоят дела с теми, кто пробовал наркотик, чтобы доказать, что не трус, что способен сделать то же, что и другие. Любой подначки со стороны группы может быть достаточно, чтобы заставить такого человека пробовать наркотик снова и снова. Это уже личностная проблема, из тех, о которых мы говорили выше.

Какие наркотики чаще всею употребляются в молодежной среде? По результатам нашего опроса самыми распространенными и известными оказались различные производные конопли: анаша, гашиш, марихуана. Студенты чаще называли получаемые из конопли вещества иначе: план, шмаль, масть. Эти вещества, по словам студентов, очень доступны, достаточно дешевы, не требуют какой-либо сложной предварительной обработки. Некоторым утешением служит то, что вышеназванные вещества практически не вызывают физиологической зависимости.

Опасность представляет психическая зависимость, а также то, что при длительном употреблении возникает толерантность: организм становится устойчивым к воздействию, так что для достижения желаемого эффекта постепенно приходится увеличивать дозу препарата, а со временем переходить к другим, более сильным (а значит, более разрушительным и дорогим) веществам.

Трое из опрошенных ребят написали, что испытали воздействие героина. Этот сильнодействующий синтетический наркотик способен в очень корот-

кий срок вызывать физиологическую зависимость. И, наконец, о самом важном. 77,6% опрошенных студентов не пробовали наркотиков, хотя многим из них предлагали. От таких предложений отказались примерно половина тех, кому они делались. Почему? Причиной отказа для большинства из них был совсем не вред, наносимый наркотиками организму, хотя такие ответы тоже встречались. О вреде они, конечно, знают. Но для молодых юношей и девушек важнее другое. Они хотят свободы и не хотят зависеть от чего бы то ни было. И еще. Многие писали, что им это не нужно, в жизни есть много другого, гораздо более интересного.

Еще раз отметим сходство наркомании и алкоголизма:

1) не все из употребляющих алкоголь заболевают алкоголизмом, а из употребляющих наркотики не все становятся наркоманами;

2) чем больше принято в обществе употребление психотропных веществ, тем больше вероятность, что они найдут свою жертву;

3) избавление от физиологической зависимости и в том, и в другом случае не означает выздоровления, поскольку существует сильная психическая зависимость.

Наркомания – опасный враг. Но это не фатальное зло, которому человек не может противостоять. Борьба с ней можно. Однако борьба не принесет успеха, если будет только борьбой против наркотиков (запреты и репрессии). Это должна быть, прежде всего, борьба за личность. За то, чтобы человек чувствовал свою ценность, принимал себя таким, какой он есть. За то, чтобы человек видел и ценил богатство и красоту окружающего мира, умел адекватно относиться к возникающим проблемам, умел их решать. Все это складывается не в один день. И очень сильно зависит от окружающих. Прежде всего, от родителей. Зная привычки и характер своего ребенка, вы можете повлиять на них, как-то изменить их к лучшему. И тем самым вывести из зоны риска.

Неуверенным и закомплексованным можно организовать ситуацию успеха, дать им возможность проявить себя. Не скупитесь на похвалы. Главное, чтоб успех был настоящим (пусть даже и минимальным, а похвалы имели под собой реальное основание).

Фальшь дети почувствуют сразу же и еще больше замкнутся и уйдут в свои переживания. Создавайте такие условия, которые помогут им воочию убедиться, что со многими делами они справляются не только не хуже, но часто гораздо лучше, чем другие.

Тех, кто, обладая большими возможностями, легко скользит по жизни от удовольствия к удовольствию, постарайтесь поставить лицом к лицу с серьезной проблемой. Заинтересовать их легко. Гораздо труднее и важнее добиться того, чтобы начатое дело было доведено до конца. Попытайтесь пробудить их самолюбие, усомнившись в их способности справиться с предложенной

задачей. Интерес к делу быстро угаснет, но желание быть на высоте может сослужить хорошую службу. Работа, на которую затрачено много сил, приводит совсем к иному результату, чем обычная для таких людей халтура. Пусть подросток почувствует разницу, пусть ощутит радость от хорошо сделанного дела.

Людей, склонных к депрессии и живущих в некомфортных, стрессогенных условиях, необходимо научить облегчать свое состояние. Для этих целей можно рекомендовать очень разные вещи: быструю музыку, танцы, прогулки на свежем воздухе, энергичную физическую работу или, напротив, спокойную лиричную музыку, вязание, душ. Это каждый должен подобрать для себя сам. Возможно, стоит порекомендовать ребенку аутотренинг: специальные упражнения, направленные на саморегуляцию организма. Помочь подростку найти свой способ избавляться от дискомфорта могут и родители.

Что касается конформистов, то стоит очень внимательно присматриваться, в какой компании они вращаются. Если возникают серьезные опасения – как можно быстрее постараться изменить жизнь ребенка, чтобы он естественно и незаметно отошел от этой компании. Часто приходится слышать, как родители очень уверенно и гордо говорят о своих детях: «Мой сын не курит», «Моя дочь никогда не позволит никаких вольностей молодым людям», «Мои дети никогда не станут пробовать наркотиков». К сожалению, многих из них потом можно видеть в состоянии растерянности, непонимания, шока, когда вдруг оказывается, что дочь беременна, а у сына в кармане пакетики с «травкой». Чем старше ребенок, тем больше в его жизни появляется такого, о чем ни мама, ни папа даже не догадываются. Далеко не всегда дети тщательно скрывают свою жизнь от взрослых. Как правило, они достаточно открыты. Мешает увидеть правду занятость родителей, укоренившийся образ собственного ребенка, принятая позиция «Мой ребенок не такой...».

К сожалению или к счастью, ваш ребенок – это не вы. Это другой человек, со своей жизнью, со своим отношением к жизни, со своей волей. Ваше знание этого человека не всегда полно и не всегда адекватно. Помочь в этом могут другие люди, общающиеся с ребенком, особенно специалисты. У учителя, например, больше шансов увидеть, кто из детей нуждается в помощи и в индивидуальном подходе. Учитель изо дня в день, из года в год общается с десятками детей, наблюдает их во взаимодействии друг с другом. Родители же, как правило, имеют не полное представление о том, как ведут себя их дети в компаниях сверстников. Внимание и интерес к детям, стремление их понять – важная предпосылка к тому, чтобы избежать серьезных неприятностей. Вот что должны знать все: наркомания значительно молодеет с каждым годом. «Средний возраст» впервые попробовавших наркотики не превышает

14 лет; наркоманы умирают молодыми; наркоман не может работать головой; наркобизнесом никогда не занимаются наркоманы – там нужна ясная голова, наркомана тут же уберут; на наркоманах зарабатывают огромные деньги.

## 2). Практическая часть

### Проведение ситуационной игры

**Ситуация 1.** Давайте попробуем поставить себя на место подростка, которому предложили наркотик. Смоделируйте поведение своего ребенка. (Родители по цепочке дают ответы на «настояния» ведущего).

**Ситуация 2.** Приятели, наркоманы со стажем, ведут разговоры о приятном, «улетном состоянии» после употребления наркотика и утверждают, что это безвредно.

**Ситуация 3.** Торговцы наркотиками утверждают, что, приняв дозу, ты избавишься от всех проблем, что наркотики помогают преодолеть жизненные трудности, найти решение проблемы.

**Ситуация 4.** Опытные и старшие по возрасту наркоманы ссылаются на вековые традиции употребления наркотиков, убеждают, что есть безвредные, скажем, растительного происхождения, которыми можно пользоваться всю жизнь.

**Классный руководитель:** Вы должны бить тревогу, если ваш ребенок:

1. Стал часто исчезать из дома. Он не может внятно объяснить причины этих отлучек. Отвечает вам зло и раздражительно.

2. Начал очень часто врать: и по поводу своего отсутствия, и по поводу своих дел в школе. Может врать как-то лениво, примитивно, однообразно или слишком уж непонятно.

3. За короткий промежуток времени у него практически полностью поменялся круг друзей. Новых товарищей (подруг) вы либо не видите вообще, либо они забегают на секунду о чем-то пошептать у двери.

4. Полностью перестал интересоваться семейными проблемами. Например, когда вы рассказываете о болезнях, неприятностях близких, то он делает вид, что слушает, а на самом деле думает о чем-то постороннем. Он изменился по отношению к вам: стал холодным, недоверчивым, «чужим».

5. Внезапно резко меняет свое настроение: три минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону и до вечера впал в мрачное настроение, стал резким, грубым, враждебным.

6. Потерял свои прежние интересы, не читает книг, не смотрит фильмы, часто просто сидит с учебником, даже не пытаясь делать уроки.

7. Возвращается домой с прогулки в состоянии опьянения. У него нарушена координация движений, отсутствующий взгляд, он прячет глаза и убегает в свою комнату, хотя спиртным от него не пахнет.



### **Упражнение «Передай по кругу»**

Цель: «оживление» ощущений, эмоций, воспроизведение ситуаций во всех сенсорных модальностях, развитие творческого воображения, способности к самовыражению, созданию позитивного настроения, сплочение группы.

Группа образует круг. Участники по очереди изображают передачу какого-либо «загадочного» предмета по кругу, при этом необходимо каким-то образом взаимодействовать с ним. После того как предмет побывает у всех, игроки отгадывают, что это было. Передавать можно все что угодно: мяч, мороженое, ежа, котенка, гирию, печеную картошку.

### **Упражнение «Слепой танец»**

Цель: снятие страхов, развитие навыков самоконтроля, укрепление доверия к другим людям.

Танец парный. Один из партнеров будет «слепым», ему завязывают глаза. Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Партнеры берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (2-3 минуты). После чего меняются ролями.

После выполнения упражнения обязательно обсуждение:

– Чувствовали ли вы себя уверенно со своим партнером, когда у вас были завязаны глаза?

– Как больше понравилось танцевать – с открытыми глазами или с закрытыми? Почему?

### **Упражнение «Доброе животное»**

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, укрепление чувства принадлежности к группе, умения подчиняться единому ритму, действовать сообща.

Все участники становятся друг за другом, они «большое доброе животное». Ведущий просит совместно полетать, походить, попрыгать, подышать и т.д. После выполнения упражнения игроки проговаривают свои чувства.

### **3). Заключение, рефлексия**

**Классный руководитель:** Сегодняшняя встреча была нелегкой, возможно, вам сейчас немного тревожно. Причины приобщения подростков к наркотикам могут быть разными – это конфликты с родителями, неблагополучие, холодность, равнодушие к детским проблемам; стремление себя утвердить, выделиться; неудачи в первом чувстве или неразделенная любовь и, наконец, любопытство. Но, согласитесь, знать то, о чем мы сегодня говорили, необходимо. Рассказывайте своим детям убедительно и спокойно о воздействии наркотиков, о механизме привыкания. Ребенок должен знать, что может быть после. Расскажите о сломанных судьбах, несчастных матерях, разрушенных семьях. Создайте образ «белого зла», но не занимайтесь чтением морали. Объ-



зательно научите ребенка, как отказаться от предложенной пробы наркотиков. Будьте последовательны в своих усилиях и мужественны.

### Литература

1. Альтшулер В.Б. Патологическое влечение к алкоголю и наркотикам: вопросы клиники и терапии / В.Б. Альтшулер. – М.: Дом «Имидж», 2013. – 216 с.
2. Анохина И.П. Биологические механизмы зависимости от психоактивных веществ (патогенез) / Лекции по наркологии. Под ред. И.Н. Иванца. – М.: Нолидж, 2014. – 167 с.
3. Битенский В.С. Наркомания у подростков / В.С. Битенский. – Киев, 2011. – 144 с.
4. Вачков И. В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – М.: Сфера, 2013. – 416 с.
5. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: Олисиб, 2015. – 265 с.
6. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2014. – 256 с.
7. Шабалина В.В. Психология зависимого поведения / В.В. Шабалина. – СПб.: Питер, 2014. – 324 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

При беседах с родителями нецелесообразно пользоваться специальными медицинскими терминами при описании клинических проявлений зависимости от ПАВ, а также «жаргоном наркоманов». В беседах следует специально останавливаться на способах диагностики состояний наркотического и токсического опьянения, а также нарко- или токсикомании. Нужно достаточно твердо и настойчиво утверждать, что подросток, «экспериментирующий» с наркотиками или злоупотребляющий ими, верит в то, что ему удастся успешно скрывать свои эпизоды наркотизации от родителей.

Необходимо настойчиво убеждать в том, что в настоящее время с помощью современных лабораторных методов возможна точная диагностика, предусматривающая определение конкретного наркотического вещества. Следует также говорить о большой вероятности заражения потребителей наркотиков и больных наркоманиями и токсикоманиями ВИЧ-инфекцией, гепатитами В и С, венерическими заболеваниями, другими заразными болезнями мочеполовой сферы. В профилактических беседах столь же актуальным

является обсуждение последствий правового характера: задержание полиции за употребление в общественных местах спиртных напитков или ПАВ; поведение, повлекшее за собой дорожно-транспортное происшествие; угроза возбуждения уголовного дела за то или иное правонарушение. Многие другие темы, кажущиеся убедительными для взрослых, являются малозначимыми с точки зрения антинаркотической профилактической работы. Такими являются темы, относящиеся к угрозе возникновения тяжелых соматических заболеваний, рождению неполноценных детей.

Малоэффективными также являются аргументы, связанные с тем, что, употребляя алкоголь или наркотики (токсические вещества), дети и подростки доставляют огорчения родителям или подвергают риску свою будущую жизнь и служебную карьеру. Необходимо доносить до сознания родителей тезис о том, что тактика запугивания несовершеннолетних тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам – отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес. Эффект запугивания может срабатывать у детей и подростков, отличающихся такими характерологическими чертами, как тревожность неуверенность; в то же время у стенических, неустойчивых и возбудимых личностей подобный эффект практически не наблюдается. При обсуждении темы, посвященной личностно-психологическим и психофизическим особенностям подросткового периода, следует в популярной форме дать характеристику психофизиологических особенностей подросткового возраста.

Важно донести до родителей объяснение некоторых мотивов поступков детей и подростков, осуждаемых окружающими взрослыми: стремление быстрее утвердить себя как взрослого человека, отмежевание от всего детского; эмоциональное потемнение, аффектация в поведении; нарочитая независимость в суждениях, негативное отношение к любым формам опеки; стремление обратить на себя внимание, демонстративность и театральность в поведении. Следует подчеркивать, что, стремясь приобщиться к взрослой жизни, подростки легко перенимают и необходимые, с их точки зрения, но в действительности не обязательные, атрибуты поведения взрослых: употребление алкоголя и табака, интерес к сексуальным проблемам и другие особенности. Одновременно можно отметить характерные физиологические сдвиги пубертатного периода: усиленную и несбалансированную гормональную активность, неустойчивость нервной системы, восприимчивость к различным заболеваниям, включая психические и наркологические расстройства. Постоянно подчеркивается, что взрослым необходимо уметь обращаться к характерному для подростков чувству взрослости, поддерживать у подростков стремление самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

Необходимо отметить, что при подготовке и проведении беседы важно учитывать, что:

1. Ее длительность должна составлять не более одного академического часа.

2. Обязательной является «обратная связь» с аудиторией.

Чем большую долю времени занимает свободная дискуссия и чем меньшую – изложение специалистом заранее подготовленного материала, – тем выше эффект.

Качество педагогического, психологического и правового просвещения родителей зависит от:

- актуальности выбранных тем;
- уровня организации и ведения занятий (приглашение на занятия родительского лектория авторитетных специалистов: педагогов, психологов, медиков, деятелей искусства и науки);
- использования технического оснащения.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

#### Анкета для учащихся

1. Как часто вы сталкиваетесь с проблемой наркотиков?

А. Только тогда, когда смотрю телевизор, читаю газеты.

Б. В моем подъезде, в моей школе, в других местах в городе замечаю разбросанные шприцы.

В. В моем подъезде, в моей школе, в моем доме распространяют наркотики.

Г. Среди моих близких, друзей есть люди, которые употребляют наркотики.

Д. Я сам употребляю наркотики.

Е. Не сталкивался, не знаю.

2. Как вы думаете, зачем люди употребляют наркотики и другие психотропные вещества?

А. Так легче общаться.

Б. Для кайфа, чтобы было весело.

В. Попали в какую-то трудную жизненную ситуацию и самостоятельно не могут найти выход из нее (забыться от горя).

Г. Чтобы быть взрослее и «круче».

Д. Просто чтобы испытать новые ощущения.

Е. За компанию.

Ж. Чтобы расслабиться.

- З. Для смелости.  
И. Для энергии.
3. Как вы считаете...
- А. Употреблять или не употреблять наркотики – это личное дело каждого.
- Б. Люди не виноваты, что становятся наркоманами.
- В. Никто, кроме самого человека, не виноват в том, что он стал наркоманом, и в отношении него ничего не нужно предпринимать.
- Г. Наркоман – это человек, который болен и нуждается в помощи со стороны общества и государства.
- Д. Наркоман – это преступник, и помогать ему бесполезно.
4. Как вы считаете, начав употреблять легкие наркотики, человек может заставить себя прекратить их употребление?
- А. Да, может самостоятельно.
- Б. Только при помощи близких.
- В. Да, может принудительно.
- Г. Нет, не может.
- Д. Затрудняюсь ответить.
5. Насколько вы лично обеспокоены проблемой употребления наркотиков?
- А. Сильно обеспокоен.
- Б. Обеспокоен.
- В. Не обеспокоен вообще.
- Г. Затрудняюсь ответить.
6. Следует ли ужесточить наказание за употребление и распространение наркотиков?
- А. Да, следует ужесточить.
- Б. Нет, не следует ужесточать.
- В. Мне все равно.
- Г. Затрудняюсь ответить.

## Приложение 2

### Признаки и симптомы употребления наркотиков

Внешние признаки:

- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная несвязная речь;
- состояние опьянения без запаха алкоголя;
- плохая координация движений;

- заторможенность, погружение в себя или суперактивность;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи.

Очевидные признаки:

- следы уколов, порезов, синяков;
- сладковатый запах от одежды;
- свернутые в трубочку бумажки, пустые гильзы от папирос;
- маленькие ложечки, капсулы, пакки лекарств снотворного, успокоительного, обезболивающего действия.

## Приложение 3

### Способы добывания денег на наркотики

- Перепродажа. Кто-то покупает «дозу», затем разбавляет ее любимым порошком и перепродает это кому-нибудь.

- Воровство. Начинают воровать обычно у родителей, а потом и у всех подряд.

- Манипулирование. Под любыми предложениями подросток выпрашивает деньги у родителей.

- «Мне угрожают и просят денег; если вы не дадите, то меня убьют».

- «Если не дашь мне денег, я не буду тебе ничего рассказывать».

- «Я сдам экзамен, но мне нужно 600 рублей».

- «Я буду каждый день убирать квартиру, но мне сегодня нужны деньги!».

- «Я поздравлю тетю с днем рождения, но мне надо для этого 500 рублей».

Чаще всего родители не контролируют эти расходы, им или некогда, или так спокойнее: дал денег – и проблема снята.

- Проституция. Девочки в поисках денег выходят на улицу, ищут случайных прохожих, пока не попадают в руки сутенеров.

- Вымогательство.

### ЗАНЯТИЕ 9. «ДЕМОНСТРАТИВНОЕ (ВЫЗЫВАЮЩЕЕ) ПОВЕДЕНИЕ: КАК РЕАГИРОВАТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ?»

*В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудаческих и неподобающих поступках.*

*И. Гете*

**Цель:** интеграция воспитательных усилий семьи и школы в формировании подрастающей личности.

**Задачи:** познакомить родителей с подростковыми поведенческими реакциями; дать конкретные рекомендации, как на них реагировать.

**Форма проведения:** практикум.

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1). Актуализация темы занятия. Вступительное слово учителя**

Проявление демонстративного поведения является сегодня одной из актуальных социальных проблем нашего общества, так как за последние несколько лет достаточно развито потребление алкоголя, наркотиков детьми подросткового возраста, театрализованное и суицидальное поведение подростков, их присоединение к различным группировкам, субкультурам, демонстрирующая свое асоциальное поведение, но при этом, считая, что самоутверждаются, зарабатывают авторитет. Демонстративное поведение возникает при столкновении с каким-либо запретом, барьером, и ребенок как бы пробует на прочность этот барьер. Такой ребенок вносит сильное напряжение в атмосферу семьи или группы, и взрослые ищут различные способы предотвращения конфликтов.

Демонстративность – это плохо или хорошо? Подобное поведение – не защита, а способ завоевания пространства, самоутверждения, связанный с желанием подчинить себе окружающих. Как и любая другая личностная особенность, демонстративность сама по себе не является отрицательной или нежелательной чертой. В основе лежит повышенная потребность во внимании к себе.

### **Выступление психолога: «Демонстративное поведение: причины»**

Демонстративное поведение – это выраженные эмоциональные и двигательные проявления для привлечения внимания окружающих. «Поведение напоказ» – это такая особенность личности, которая может быть связана с жадностью к вниманию к себе, а так же потребностью в успехе. Причиной этому может быть недостаток внимания со стороны родителей, подростки чувствуют себя «недолюбленными». Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, проблемы ребенка. Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть. Только тогда ребенок будет открыт для общения и пожелает изменить свое негативное поведение.

Как вы думаете, каковы причины вызывающего поведения подростков?

Довольно часто причинами возникновения проблем в отношениях с детьми является реакция родителей на поведение подростка:

1. Борьба за внимание. Если подросток не получает должного внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание.

2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки. Подросткам особенно трудно, когда родители общаются с ними, в основном, в форме замечаний, опасений, указаний. Подросток протестует. Он отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения – отстоять право самому решать свои дела, показать, что он личность. Не важно, что его решение не всегда удачное, даже ошибочное.

3. Желание отомстить. Подростки часто обижаются на родителей: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души подросток переживает, а на поверхности – протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.

4. Потеря веры в собственный успех и как следствие – низкая самооценка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, подросток теряет уверенность.

– Родители должны помнить, что ребенок воспитывается всем укладом жизни семьи, той нравственной, духовной, социальной атмосферой, которая царит в ней, характером и системой взаимоотношений между родителями, родителями и детьми. В семейных отношениях все имеет значение: как разговаривают отец с матерью, что и как они говорят об окружающих, своей работе и сослуживцах, родственниках и знакомых, какой порядок поддерживается в доме, как относятся к своим обязанностям, и, многое другое, из чего состоит жизнь семьи.

## **2). Практическая часть**

### **Практикум. Работа в группах: «Скажи иначе»**

Попробуйте на минуту почувствовать себя подростком или старшеклассником. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома? От учителей и от родителей они слышат примерно следующее: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться учителей и родителей!». Почти нет обращений, построенных в модальности возможного: «Ты можешь...»; «Ты имеешь право...», «Тебе интересно...».

А теперь перейдите в позицию учителя или родителя. Что они говорят о себе, обращаясь к подростку или юноше? А говорят они следующее: «Я могу тебя наказать...», «У меня есть полное право...», «Я знаю, что делать...», «Я старше и умнее...».

Что же получается в результате? Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к подростку.

Ребята понимают, что они «не могут ничего» для них – одни запреты, а взрослые – «могут все», у них – полная свобода действий. Эта очевидная несправедливость обостряет взаимодействия их с родителями и учителями и в ряде случаев выступает причиной демонстративного поведения. Слова «дол-



жен», «обязан» вызывают у подростков тревожные стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным и не «вытянуть» возложенной на них тяжелой ноши долга. Поэтому такие заявления необходимо свести к минимуму.

Родителям раздаются фразы, они должны их перевести из приказа в утверждение – просьбу.

Фразы:

«Ты должен учиться!»

«Ты должен думать о будущем!»

«Ты должен уважать старших!»

«Ты должен слушаться учителей и родителей!»

«Ты лжец», «Ты опять врешь!»

«Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!»

«Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты должен всегда показывать мне дневник!»

Варианты ответов:

«Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться»

«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»

«Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека»

«Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться»

«Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду», «Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать»

«Я понимаю, что у тебя много дел, но хотелось бы, чтобы ты не забывал о главном»

«Не хотелось ли тебе поделиться со мной результатами твоих трудов»

### **Практикум. Работа в группах: «Вопросы – ответы»**

Группам раздаются вопросы. Каждая группа предлагает варианты решения. Затем общие рекомендации учитель предлагаем на слайдах.

– Что делать, если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб?

– Как поступать, если все-таки разгорелась ссора?

– Что делать, если ребенок демонстративно ушел из дома?

#### **Рекомендации:**

– Что делать, если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб?

1. Попробуйте понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода подростку.

2. Демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка просто так, за то, что он есть на свете.

3. Сохраняйте спокойствие. Не вымещайте на ребенке свое бессилие и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения.

4. Определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества.

5. Оцените возможности ребенка, может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?

6. Постепенно перекладывайте на ребенка ответственность за сделанные уроки и домашние поручения. Учиться должен ребенок, а не вы.

7. Излишне подвижные дети увлеченно выполняют задания с «изюминкой». Больше давайте им творческих заданий, чередуя их с подвижными видами деятельности.

– Как поступать родителям, если все-таки разгорелась ссора?

1. Не создавайте «революционную ситуацию», а если создали, разрешайте ее мирным путем.

2. Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.

3. Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: «Мы ссоримся – значит, мы все неправы! Давай подумаем – в чем».

4. Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Шутка, розыгрыш – отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением.

– Как действовать, если ребенок демонстративно ушел из дома?

1. Не паникуйте. Вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывания ребенка накануне ухода.

2. Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в «Скорой помощи» и милиции.

3. Соберите сведения о его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания. Не поленитесь по возможности их проверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были намерения ребенка в моменты последних встреч с друзьями.

4. При обнаружении местонахождения ребенка не спешите врываться туда и насильно его вытаскивать – результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один, побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.

5. Вступите с ребенком в переговоры, убедите его выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и

справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, даже если это будут сплошные обвинения в ваш адрес.

6. Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.

7. Старайтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.

8. В дальнейшем не укоряйте ребенка и старайтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Не стоит рассказывать обо всем вашим друзьям и родственникам. Не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго останется непутевым.

**Тестирование родителей: «Как вести себя в сложных ситуациях?» (Приложение 1).**

### **3). Рефлексия: мы взрослые хотим видеть детей честными, умными, не конфликтными, а дети?**

– О каких родителях мечтают подростки. Итак, какими же хотят видеть подростки своих родителей? Как показывает ряд опросов (Newman 1989), подростки мечтают о таких родителях, которые:

1. Выслушивают нас и стараются понять.

2. Дают почувствовать, что они любят нас.

3. Выказывают свое одобрение.

4. Принимают нас такими, какие мы есть – со всеми нашими ошибками и недостатками.

5. Доверяют нам и ждут от нас хорошего.

6. Относятся к нам как взрослым.

7. Направляют нас.

8. Спокойны, часто в хорошем настроении, обладают чувством юмора, умением создать теплую атмосферу дома и подают хороший пример.

Подросток оценивает родительскую любовь и заботу, судя по тому интересу, которую родители проявляют к его жизни, по тому количеству времени, которые они готовы ему уделить, по их готовности и желанию быть рядом с ним и при необходимости оказать помощь.

## **Литература**

1. Венгер А.Л. На что жалуетесь? Выявление и коррекция неблагоприятных вариантов развития личности детей и подростков / А.Л. Венгер. – М.: Рига, 2008. – 59 с.

2. Даровских О.Н., Никитина Е.Л. Особенности личности у подростков с демонстративным поведением // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 121–123.

3. Совалева Д.А. Демонстративное поведение как фактор формирования жизненных стилей молодежи / Д.А. Совалева // Молодой ученый. – 2015. – № 4. – С. 701-704.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Практикум становится для родителей не дополнительной обязанностью, а возможностью найти ответ на интересующий вопрос воспитания, помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации, поделиться положительным опытом семейного воспитания, утвердиться в своих правильных позициях, либо подкорректировать ошибки в воспитании.

Для проведения всеобуча необходимо:

- ориентироваться на актуальные, значимые, с учётом индивидуально-возрастных особенностей развития подростков проблемы для той категории родителей, для которой проводится всеобуч;
- учитывать личный опыт родителей, их интересы;
- проводить просвещение родителей в форме диалога, отказаться от нравоучительного, назидательного тона;
- при проведении всеобуча не должны присутствовать негативные личностные характеристики;
- создать коллектив педагогов, родителей и детей, заинтересованный в решении общих проблем.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

### **Приложение 1**

#### **Тестирование родителей: «Как вести себя в сложных ситуациях?»**

1. Ребенок просит отпустить его в кино, но он давно не убирался в своей комнате, хотя обещал делать это регулярно.

1). «Мне очень не хочется идти тебе навстречу, когда ты сам не выполняешь свои обещания. Мне кажется, что меня используют»;

2). «Ты не заслуживаешь хорошего отношения, когда ведешь себя так безответственно».

2. Ребенок включает музыку так громко, что это мешает родителям разговаривать в другой комнате.

1). «Мы с папой хотим поговорить, но из-за шума почти не слышим друг друга»;

2). «Ты не можешь немного подумать о других? Зачем ты включаешь музыку на полную мощь?»

3. Ребенок весь день пребывает в дурном настроении, кажется грустным и подавленным. Мама не знает, отчего.

1). «Подойди сюда. Прекрати хандрить. Ты принимаешь все слишком серьезно»;

2). «Ты сегодня очень грустный (-ая), я бы очень хотела тебе помочь, но не знаю, что тебя расстраивает».

4. Дочь обещала приготовить салат к праздничному столу. Остается всего полчаса до прихода гостей, а она даже не начинала готовить.

1). «Я просто в отчаянии. Крутилась целый день, чтобы подготовиться к приему гостей, а теперь еще должна беспокоиться о салате»;

2). «Ты бездельничала целый день и в результате ничего не сделала. Как можно быть такой бестолковой и безответственной!»

5. Дочь забыла, во сколько она должна вернуться домой, чтобы пойти с мамой покупать туфли. Мама очень спешит...

1). «Тебе должно быть стыдно. Я согласилась с тобой пойти в магазин, а ты даже не удосужилась вернуться вовремя!»;

2). «Мне обидно, когда я с трудом выкраиваю время, чтобы пойти с тобой покупать новые туфли, а ты не приходишь».

#### ***Анализ результатов теста***

Каждое совпадение вашего выбора с ключом оценивается в 1 балл. Посчитайте сумму баллов.

*Менее 3 баллов.* В конфликте вам трудно совладать с эмоциями. Вам кажется, что ребенок нарочно ведет себя плохо, и вы пытаетесь немедленно пресечь негативное поведение резкими замечаниями, стараетесь вызвать чувство вины, никак не обосновываете своего возмущения. В результате ребенок чувствует себя униженным, непонятым и либо обиженно удаляется, либо в знак протеста начинает вести себя еще хуже.

*От 3 и более баллов.* В эмоционально напряженной ситуации вы стремитесь прежде всего быть понятым. Спокойно и ясно сообщаете о возникших у вас в связи с его поступком чувствах, переживаниях, опасениях, четко формулируете свое желание и требование. Ребенок видит причину вашего недовольства, понимает, что у каждого человека есть свои права, и учится принимать чувства другого как данность.

## ЗАНЯТИЕ 10 «ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И “НОЖНИЦЫ ВРЕМЕНИ”»

**Цель:** способствовать эффективному диалогу родителей и подростков.

**Задачи:** повышать психолого-педагогическую культуру родителей, – познакомить родителей с особенностями «цифрового поколения»

**Форма проведения:** родительская конференция.

*Вот они, главные истины эти:  
Поздно заметили, поздно учли...  
Нет, не рождаются трудными дети,  
Просто им вовремя не помогли.*

*С. Давидович*

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия. Вступительное слово

**Ведущий (Психолог школы, социальный педагог):** Здравствуйте, уважаемые родители! Мы вновь встречаемся с Вами на родительской конференции, которая называется «Воспитание детей и “ножницы времени”» и посвящаем ее проблеме взаимоотношений «Отцов» и «цифровых детей».

Сегодня в активную жизнь вступило так называемое поколение Z и уже поколение Альфа. Вы знакомы уже с особенностями данных поколений. Но давайте вновь вспомним. Это люди, родившиеся после 1995 года (Z) и после 2010 (А), которые с самого детства используют цифровые технологии. Их не пугает виртуальный мир, для них это среда обитания, такая же привычная и понятная, как мир реальный. Здесь проходит не только общение, но и, в значительной степени, становление, развитие, формирование ребенка. Это мы уже должны принять. Для нового поколения суперцифровых людей, многие из привычных нам вещей скоро станут анахронизмом, мешающим развитию, движению вперед, овладению новыми технологиями, знаниями. Поэтому крайне важно помочь с одной стороны, детям освоиться в таком мире, сделать все, чтобы цифровая среда была максимально полезной, комфортной и безопасной для ребенка, а с другой, помочь родителям понять и принять своих детей.

«Поколение Z», «цифровое поколение», «сетевое поколение», «цифровые аборигены» («digital natives») – все эти словосочетания используются сегодня для обозначения поколения детей и молодежи, прошедших социализацию в условиях широкого распространения цифровых технологий в сфере быденной жизни, образования и профессиональной деятельности.

По поводу цифрового поколения идут интенсивные дискуссии как общественные, так и профессиональные. Даются диаметрально противоположные

оценки: от откровенно алармистских (акцент здесь делается на цифровой зависимости) до панегирических (открытие ранее невиданных возможностей для развития человека). Однако, если отбросить крайности, остается важным вопрос: насколько вообще концепт «цифрового поколения» (если можно в данном случае говорить о концепте, а не о красивой метафоре) пригоден для понимания современных детей и молодежи, каким эвристическим потенциалом он обладает для педагогической науки и практики, насколько он теоретически и эмпирически обоснован?

Следует признать, что теоретические и эмпирические исследования феномена «цифрового поколения» получили гораздо более широкое распространение в зарубежной педагогике, психологии и социологии, чем в отечественной науке.

Концепт «цифровое поколение» («поколение Z»), безусловно, апеллирует к теории поколений, которая начала интенсивно разрабатываться в зарубежных социогуманитарных науках в 1990-х гг. Считается, что родоначальниками современной версии теории поколений являются Нэйл Хоув и Уильям Штраус. В 1991 г. в книге «Поколения: история американского будущего, 1584–2069» они впервые сформулировали основные идеи своей концепции поколений, которые легли в основу как их собственных интерпретаций, так и работ других исследователей.

Согласно теории Хоува и Штрауса, поведение человека зависит от того, в каких условиях он жил и воспитывался до 12–14 лет. Поколенческие ценности являются глубинными, подсознательными, не носят явно выраженной формы, в том числе для самих представителей поколений, но при этом определяют формирование личности, оказывают влияние на жизнь, деятельность и поведение людей.

Чем отличаются «цифровые» дети или как их называют «цифровые аборигены».

Существенный разрыв между доцифровым и цифровым поколениями – факт, который необходимо учитывать в образовании. С одной стороны, представители доцифрового поколения испытывают трудности с интеграцией в цифровое общество; с другой – цифровое поколение не готово интегрироваться в доцифровую образовательный процесс. Особенности цифрового поколения (восприятия, внимания, мышления, мотивации, поведенческих паттернов, образа жизни, мировоззрения) определяют психолого-педагогическую специфику целеполагания, принципов, подходов к формированию содержания, форм и методов цифровой дидактики. При этом важно понимать не только негативные стороны влияния цифровых технологий на процессы развития, социализации и воспитания «цифровых детей», но и превосходящие характеристики цифрового поколения, чтобы опираться на них в



образовательном процессе. С одной стороны, для представителей цифрового поколения («поколение Z», «дети процессора», «дети-планшетники», «дети-чипы») характерны: – в плане когнитивного развития – мозаичность («клиповость») мышления, рассеянность внимания (по данным исследований, способны фиксировать своё внимание на одном предмете не более 8 секунд), неспособность читать и понимать большие по объёму тексты, ограниченность лексики, смешение реального и виртуального пространств («плавающая картина мира»), слабо развитое творческое воображение, иллюзия «обратимости жизни»; – в плане эмоционально-волевого развития – бедность сенсорного опыта, упрощённая картина реальности, восприятие реальной жизни как «слишком скучной» и «слишком медленной», нетерпеливость и потребность в немедленном вознаграждении, неспособность к систематическому упорному труду; – в плане социального развития – инфантилизм (дисбаланс между продвинутым интеллектуальным и отстающим социальным и личностным развитием), индивидуализм, уверенность в своей неповторимости и уникальности, сниженная потребность в живом общении, неготовность к кооперации, сосредоточенность на своём внутреннем мире, гиперпрагматизм и гедонизм, смутные и неустойчивые морально-этические представления.

## 2). Практическая часть

Предлагаем провести открытый микрофон. (вопросы можно представить на экране в виде презентации). Мы задаем вопросы, а вы отвечаете. И затем мы подводим итоги.

Как Вы думаете, что мы, родители и педагоги должны учитывать при воспитании цифровых детей? (открытый микрофон).

В чем плюсы этого поколения?

В чем минусы?

**Ведущий.** Спасибо за активное участие. А теперь давайте все обобщим.

Какие же плюсы и минусы имеет цифровое воспитание детей для родителей? (дать на экране презентации):

- приучение к самостоятельности;
- отсутствие бумажного бума на письменном столе (нет разбросанных тетрадей, забытых дома учебников, спрятанного дневника);
- экономия денежных средств и времени (можно не покупать дорогую элегантную одежду, в виртуальном мире я выгляжу шикарно, можно не ходить с ребенком в музей, он придет сам при помощи дополненной реальности);
- шаг в будущее (перспективы, связанные с развитием интеллекта).

Правда, люди, большую часть времени живущие в реальном мире могут поспорить со мной, доказывая отрицательное влияние таких плюсов.

К минусам цифрового воспитания нужно отнести прежде всего:

- риск отрицательного результата (развитие жестокости, страхи, психологические травмы, нанесенные ребенку, с его ранимой несформированной детской психикой при посещении сомнительных сайтов);

- снижение умственной активности (из-за быстрой утомляемости от экрана), которая порождает клиповость мышления, Кстати, для получения нового эмоционального переживания клиповость вынуждает ребенка постоянно искать все более кричащие заголовки новостей, вирусные ролики, слушать более эмоциональную музыку. Задумайтесь, ведь зависимость от эмоций одна из причин интереса детей к недетскому контенту и суицидальным группам, которые позволяют получать более сильные переживания. Клиповое мышление снижает способность к анализу, как следствие снижается усвоение знаний и падает успеваемость, делает человека более податливым к манипуляциям и склонным к популизму. Но клиповое мышление – это естественная защита мозга от информационного перегруза, который является одним из главных проблем цифрового воспитания. Но, к сожалению, информационная диета крайне сложная задача;

- плохую социализацию в реальном мире (не умение работать в команде, речевые проблемы общения);

- психологический дискомфорт и боязнь возникновения реальной ситуации);

- проблемы с физическим здоровьем (болезни органов зрения, аутизм, гиподинамия и как следствие атрофированные мышцы, проблемы с лишним весом);

- абсолютный контроль, который формирует цифровой слепок личности (все, что человек пишет, выкладывает в виде фотографий, зарисовок, видео создает его психологический облик, портрет, формирует своеобразное досье на человека).

Информация, как решается эта проблема в различных государствах:

На уровне государственной политики, разные страны предлагают своим гражданам вот такие регламенты:

США: «Никаких экранов детям до двух лет и не более двух часов с цифровыми медиа для старших детей».

Австралия: Не рекомендуются экраны для детей до 2 лет.

Германия: Ограничение времени за планшетом до 30 минут для дошкольников, и до 1-2 часов «необязательного время препровождения с медиа-устройствами», если речь идет о школьниках, подростках и даже взрослых.

Канада: Один час в день для детей.

Тайвань: Четких ограничений нет, зато принят закон, налагающий немаленький штраф на родителей, позволяющих детям злостно злоупотреблять цифровыми медиа.

В РФ принят закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ. Что же советуют международные эксперты? «Родителям следует установить для ребенка четкое ограниченное время с цифровыми устройствами». Хотя бы один час в день ребенок занимается физической активностью. За час до сна выключает все устройства, чтобы не вредить здоровому сну. «Семейный Медиа План» – правила поведения с устройствами: обозначить места в доме свободные от экранов; пообещать друг другу чаще проводить время вместе; не злоупотреблять устройствами для развлечений и так далее.

Оставаться бдительными и неравнодушными к собственным детям, быть в курсе рисков и опасностей цифрового детства, но все же больше заботиться про качественное наполнение детского времени перед экранами, чем про формальные его ограничения. Быть родителем – значит любить своего ребенка, быть в курсе всей его жизни, вмести сопереживать, вместе радоваться его победам, вместе использовать виртуальный мир для развития, отвечать за своего ребенка. Помнить тотальные ограничения не приведут к положительному воспитательному эффекту. «Цифровое» поколение детей уже реальность современной жизни. При этом необходимо помнить о систематическом контроле детской активности. Был ли он сегодня в школе, в какой социальной сети сидит слишком много, как ответил сегодня на уроке и на что потратил деньги. Современному родителю трудно все эти вопросы контролировать без специальных приложений. Они дают уверенность в безопасности ребенка, помогают ему учиться и планировать финансы.

### **3). Заключительная часть. Рефлексия**

**Ведущий:** Спасибо большое. Подводит итоги сказанному и переходит к заключительной части. Мы должны сегодня задуматься. Воспитывая детей, мы воспитываемся сами, а иногда и даже должны учиться у нового поколения.

Надеемся, эти встречи запомнятся Вам, и мы еще поделимся опытом! До свидания!

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

Родительская конференция – одна из эффективных форм взаимодействия с родителями. Данная конференция проводится в форме информационной с использованием формы открытого микрофона», т.к. важно, чтобы родители не только прослушали информацию, но и «пропустили» ее через себя, продумали, что они должны учесть в воспитании, тогда данная форма поможет

воспитанию и переосмыслению родительской роли. Можно некоторых родителей заранее подготовить с материалами (рекомендуемой литературой) для более глубокого понимания проблемы и освещения ее на конференции.

### Литература

1. Войскунский А.Е. Психологические исследования деятельности человека в интернете // Информационное общество. 2005. № 1.
2. Гаврилюк В.В., Трикоз Н.А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации // Социологические исследования. 2002. № 1.
3. Ершова Р.В. Цифровое поколение: между мифом и реальностью. *Философские науки*. 2019; 62(2):96-108. <https://doi.org/10.30727/0235-1188-2019-62-2-96-108>
4. Левада Ю.А. Поколения XX века: возможности исследования // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2001. № 5 (55).
5. Плешаков В.А. Теория киберсоциализации человека: Монография / Под ред. А.В. Мудрика. М.: «НомoCiberus», 2011.
6. Чудова Н.В. Особенности образа «Я» жителя интернета // Психологический журнал. 2002. № 1.

### ЗАНЯТИЕ 1. «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ! ПУТИ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ ПОДРОСТКА-ДЕСЯТИКЛАССНИКА»

**Цель:** оказать помощь родителям в осмыслении и преодолении помех и затруднений в общении с детьми старшего школьного возраста.

**Задачи:** обсудить с родителями проблемы развития индивидуальности подростков-десятиклассников, способствовать взаимопониманию родителей и учащихся, умению преодолевать конфликтные ситуации, побудить родителей задуматься об эмоционально-психологическом состоянии своих детей.

**Форма проведения:** беседа с элементами тренинга.

**Подготовительная работа:** анкетирование учащихся.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! Сегодня наше первое родительское собрание. Начать наш разговор я хочу с одного интересного упражнения. Называется оно «Снежинка».

**Упражнение «Снежинка».** Главное условие: закрыть глаза и слушать мою инструкцию. У каждого есть лист, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета.

Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

- сложите лист пополам;
- оторвите правый верхний уголок;
- опять сложите лист пополам;
- снова оторвите правый верхний уголок.

Продолжайте эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Вывод – дети все разные. Различны их способности, возможности и личные качества. И мы, взрослые, не должны об этом забывать.

Ваши дети – ученики 10 класса. Они находятся на финишной прямой, которая приведет их к окончанию школы и выходу в большую жизнь. И наша с вами задача помочь им утвердиться в своих знаниях, профессиональном выборе, оценке собственного «Я» и отношении к жизни в целом.

Современный старшеклассник – это продукт современной жизни. Он сложен, интересен, противоречив. Возраст 15-18 лет принято считать периодом ранней юности. Центральным процессом юности является формирование

личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер. Юность – это пора становления мировоззрения. Новым и главным видом психологической деятельности для юношей становится рефлексия, самосознание. Сейчас ребята переживают самый сложный период, период взросления, когда особенно проявляется потребность самоутвердиться, найти свое место в жизни. Под влиянием сверстников, окружения складывается отношение к себе, своя самооценка.

#### **Анализ анкетирования учащихся**

Нами были проведены тесты на определение уровня самооценки, и вот какие результаты мы получили: согласно 1 тесту более ...% учащихся класса имеют среднюю самооценку. Второй же тест показал, что ... человек из ... имеют низкую самооценку, ... человека – средний уровень, ... – человека с высокой самооценкой.

От самооценки зависит будущее, успехи и неудачи. Другими словами, от самооценки зависит, каким в жизни буде ваш ребенок.

Чувство неполноценности может проявиться самым непредсказуемым образом. Оно может снизить эффективность учебы. Низкая самооценка влияет на выбор друзей. К тому же такие подростки стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей. Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира. Одна из них «маска шута», когда человек высмеивает себя. Другая «маска щита», когда человек взрывается, набрасывается с кулаками, иногда сам провоцирует ссоры, идет на конфликт с окружающими.

Я также провела тест на тему «Конфликтная ли Вы личность». Результат показал, что более ...% ребят в классе тактичны и миролюбивы, стараются избегать критических ситуаций. Однако есть ребята, которые могут пойти на конфликт, но только лишь тогда, когда другого выхода нет и все средства исчерпаны. Абсолютно грубых, несдержанных людей в нашем классе не обнаружилось.

Каким образом можно повысить самооценку ребенка?

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! Обратите внимание: есть 4 предмета, которые хорошо было бы преподавать дома и в школе: *счастье, уверенность, позитивные мысли, осанка счастливого человека*, четыре больших успеха. Каждый родитель хотел бы, чтобы жизнь его ребенка удалась в полной мере. Некоторые думают: учись хорошо – многого добьешься; не будешь учиться – ничего не получится в жизни. Но это не так. **99% успеха зависит от роли самооценки личности.** Во многом успех зависит от физиологии нашего тела.

Есть две модели поведения. Первая – *модель поведения рабов*: опущенные плечи, виноватый вид, глаза смотрят вниз. Такие люди ничего не добьются.

И вторая – *модель поведения королей*: расправленные плечи, гордый взгляд, приподнятый подбородок. Такие люди многого добьются. Чем больше человек смотрит на мир с улыбкой, тем позитивнее складывается его жизнь.

*Научив своего ребенка, смело смотреть вперед, ощущать свою значимость в мире, вы научите его мощно воздействовать на других, на самого себя, на судьбу.*

Что же делать? Какие существуют правила, помогающие детям самоутвердиться и достичь успехов?

**Правило 1.** Ежедневно вселяйте в своих детей чувство уверенности. Только уверенность способна сохранить в нас личность. Только уверенные люди чаще всего бывают счастливыми. Если подросток за эти годы привык быть неуверенным, то он потом будет страдать везде. *Индийские мудрецы говорят: «Относитесь к своему ребенку, как к лучшему гостю в доме».* Какая глубина мысли. Ребенок, действительно, гостит в семье, в школе, а потом покидает их. Поэтому как можно чаще говорите своему ребенку, что *он родился под счастливой звездой, что он красивый, смелый, талантливый.*

И не важно, сколько вашему ребенку лет. Ведь человек на протяжении всей жизни может испытывать неудачи. Как важно, чтобы близкие люди постоянно говорили: «Ты справишься, у тебя все получится!» К сожалению, мы часто недооцениваем значение слов. А ведь известно, что слова материализуются. Говори ребенку каждый день, что он «дурак», «идиот», «трус» – и будешь пожинать плоды своих дурных мыслей. Поэтому родители просто обязаны как можно чаще вслух восхищаться своим ребенком. Это так легко, но мы так редко это говорим.

**Правило 2.** Работайте над осанкой своих детей. Делайте что хотите, но добейтесь, чтобы ребенок выходил из дома с прямой спиной и расправленными плечами. Осанка влияет на внутренний мир человека, на отношение к тебе людей.

**Правило 3.** Сами будьте уверенными людьми, примером для своего ребенка.

**Правило 4.** Критикуйте конструктивно.

**Правило 5.** Умейте трезво оценивать успехи и достижения ребенка.

**Правило 6.** Искренне радуйтесь победам и достижениям.

**Правило 7.** Верьте в успех и вселяйте веру в ребенка.

## 2. Практическая часть

Родителям предлагается задание по группам:

– предложить примеры «ты-высказываний» и преобразовать их в «я-высказывания» (тренировка в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «я-высказывания»);



– внести примеры в таблицу (таблицы предварительно раздаются каждой группе родителей);

– обсудить результаты работы (от каждой группы зачитываются примеры и варианты преобразований).

Время работы по группам – 10-15 минут.

Рекомендации перед выполнением задания.

Для того чтобы получить «я-высказывание», вам необходимо дать точное определение своего чувства в ситуации и указать причину, которая его вызвала.

Предлагаемая таблица преобразований высказываний резентации)

«ТЫ-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» (ответственность возлагается на другого)	«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ» (обозначить проблему и принять ответственность на себя)
«Ты – плохой, ты меня обижаешь». «Это просто эгоизм с твоей стороны! Ты совсем перестал что-либо делать по дому!»	«Я чувствую, что со мной поступают несправедливо». «Я последнее время не чувствую твоей прежней заботы. С чем это связано? Может быть, ты обиделся, что я не пустила тебя на дискотеку?»

Итак, «я-высказывание» – условие прямоты и ясности в диалоге. Это ключ к началу разговора, к честному общению, к новым возможностям в улучшении взаимоотношений.

**Классный руководитель:** А сейчас я вам предлагаю тест-игру «Какой вы родитель?».

Родителям предлагается выбрать из перечисленных на слайде фраз те, которые наиболее часто употребляются ими в общении с детьми (честно, не для обсуждения):

1. Сколько раз тебе повторять!
2. Посоветуй мне, пожалуйста.
3. Не знаю, что бы я без тебя делала?!
4. И в кого ты такой уродился?!
5. Какие у тебя замечательные друзья!
6. Ну, на кого ты похожа?!
7. Я в твоё время!
8. Ты моя опора и помощница (к).
9. Ну, что за друзья у тебя?!
10. О чём ты только думаешь?!
11. Какая ты у меня умница!
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)?

13. У всех дети как дети, а ты?

14. Какой ты у меня сообразительный (ая)!

После сделанного выбора родителям называются баллы оценки данных фраз: ставите по одному баллу за совпадение с ключом:

1, 4, 6, 7, 9, 10, 13 – «нет»;

2, 3, 5, 8, 11, 12, 14 – «да»

Каждый родитель подсчитывает сумму баллов оценки избранных фраз. Сообщаются оценочные суждения авторов тест-игры:

5-8 баллов – вы живёте с ребёнком душа в душу. Он искренне любит 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.

11-12 баллов – вам необходимо быть с ребенком внимательнее. Вы пользуетесь у него авторитетом, но, согласитесь, авторитет не заменит любви.

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

**Классный руководитель:** Думаю, мы с вами рассмотрели сегодня несколько непростых ситуаций, возникающих в процессе общения. С социально-психологической точки зрения общение является основным содержанием, конструктором человеческой жизни: как человек общается – во многом такова и его судьба.

Характер общения определяет здоровье человека, его привлекательность, красоту, успех и в работе, и в личных отношениях.

К сожалению, в повседневном общении родители нередко выступают в роли сурового оценщика, судьи и гораздо реже выражают готовность поддержать добрым словом или жестом, внимательным выслушиванием, стремлением вникнуть и понять. Последнее не означает согласие. Но на основе понимания позиции ребенка можно строить и возражения, если они возникли. Увы, возражения иному мнению нередко предшествуют его пониманию.

Вряд ли можно ожидать в этом случае развития диалога, общения, сотрудничества.

### 3). Заключение, рефлексия

**Классный руководитель:** Хочется наш разговор закончить мнением героя повести Г. Михасенко «Милый Эп»: «...Конечно, откуда им знать, если я молчу, но родители должны чувствовать так, без слов... Ясновидцами и волшебниками должны быть родители! Это почти фантастика, но что поделаешь, если я этого хотел!»

Так будьте же пусть не волшебниками, но обязательно друзьями своих детей.

## Литература

1. Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания: 10-11 классы / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2016. – С. 163-167
2. Настольная книга умных родителей. – М.: EDELSTAR, 2017. – 189 с.
3. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Лидер, 2014. – 178 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

– учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то;

– творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя;

– учителю необходимо иметь в запасе несколько ситуаций на случай, если обсуждение какой-то не получается;

– при организации практических упражнений важно учитывать настроение группы родителей, при необходимости какой-то из этапов игры может быть пропущен.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### Тест на определение самооценки по методике Р.В. Овчаровой

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбрать только в крайних случаях.

За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» – 1 балл.

В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла. Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой выглядят следующим образом:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.

6. Мне нравится находить причины своих неудач.
  7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
  8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
  9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
  10. Убедительно могу доказать правоту.
  11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
  12. У меня часто рождаются интересные идеи.
  13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
  14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
  15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
  16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.
- Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:  
24-32 балла – высокий уровень самооценки;  
12-24 балла – средний;  
0-12 баллов – низкий.

## Приложение 2

### Тест «Конфликтная ли Вы личность»

**Цель:** определение степени конфликтности личности.

**Инструкция:** В каждом вопросе выберите по одному ответу, наиболее соответствующим Вашему поведению.

**1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?**

- 1). не принимаю участия;
- 2). кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- 3). активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

**2. Выступаете ли на собраниях (классных часах) с критикой?**

- 1). нет;
- 2). только если для этого имею веские обстоятельства;
- 3). критикую по любому поводу.

**3. Часто ли спорите с друзьями?**

- 1). только если это люди небидчивые;
- 2). лишь по принципиальным вопросам;
- 3). споры – моя стихия.

**4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?**

- 1). не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- 2). молча возьму солонку;
- 3). не удержусь от замечаний.

**5. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:**

- 1). с возмущением посмотрю на обидчика;
- 2). сухо сделаю замечание;
- 3). выскажусь, не стесняясь в выражениях.

**6. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:**

- 1). промолчу;
- 2). ограничусь коротким тактичным замечанием;
- 3). устрою скандал.

**7. Не повезло в игре. Как к этому отнесетесь?**

- 1). постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- 2). не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- 3). проигрыш надолго испортит настроение.

Оцените полученные результаты: каждый ответ «а» – 4 балла; «б» – 2 балла; «в» – 0.

Оценка результатов:

**От 20-28 баллов.** Вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может поэтому иногда называют Вас приспособленцем.

**От 10-18 баллов.** Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к Вам уважение.

**До 8 баллов.** Конфликты и споры – это Ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивает людей. С Вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.

## **ЗАНЯТИЕ 2. «ПСИХОЛОГИЯ РАННЕЙ ЮНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ»**

**Цель:** способствовать просвещению родителей учащихся по данной теме, помочь осознать важность и значимость этого периода в становлении личности ребенка.

**Задачи:** расширить представления родителей об особенностях ранней юности; оказать родителям помощь в преодолении трудностей в этом возрасте.

**Форма проведения:** беседа с практикумом.

**Подготовительная работа:** анкетирование учащихся.

## 1. ХОД ЗАНЯТИЯ:

### 1). Актуализация темы занятия

#### **Вступительное слово классного руководителя**

Классный руководитель знакомит с темой, повесткой дня, целями и задачами проблемы, постановка проблемы.

**Классный руководитель:** Юношеский возраст – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. В отечественной науке юность определяется в границах 14–18 лет и рассматривается как самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности. В юношеском возрасте в основном завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, замедляется темп роста тела, заметно нарастают мышечная сила и работоспособность. Считается, что к 15–16 годам общие умственные способности уже сформированы, однако на протяжении раннего юношеского возраста они продолжают совершенствоваться. В раннем юношеском возрасте продолжается процесс развития самосознания, главным новообразованием ранней юности является готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению.

Ранний юношеский возраст – чрезвычайно важный и ответственный период в развитии личности человека. Еще Ж.-Ж. Руссо говорил о сознательном самоопределении как об основном содержании «второго рождения» личности в юности. К этому следует только добавить, что речь должна идти не столько даже о сознательном самоопределении, сколько о действенном самоопределении. Сознательное самоопределение в известной степени уже есть у подростка, выбирающего образ жизни, ставящего перед собой определенные цели. Самоопределение юноши отличается тем, что он уже начинает действовать, реализуя эти планы, утверждая тот или иной образ жизни, начиная осваивать выбранную профессию. Поэтому ответственность каждого шага неизмеримо возрастает и каждая ошибка может обернуться существенными последствиями. Юность – судьбоносный период жизни, в котором цена ошибки не двойка, а порой бесполезно прожитые годы. В юности почти каждого человека случаются первая любовь и первая дружба – события и связанные с ними переживания, которые не только остаются в памяти человека, но и влияют на всю его жизнь.

Юность – уникальный период вхождения человека в мир культуры, когда он имеет не только интеллектуальную, но и физическую возможность много читать, путешествовать, ходить в музеи, на концерты, как бы заряжаясь энергией культуры на всю последующую жизнь. Если этот шанс упускается в юности, часто в дальнейшем бывает невозможным такое свежее, интенсивное и свободное, не связанное профессиональными родительскими или какими-либо иными нуждами приобщение к культуре. Юность ценят все – это возраст, с которым горько расставаться, в который многие хотели бы вернуться.

### **Выделим следующие основные задачи развития в ранней юности:**

- обретение чувства личной тождественности и целостности;
- обретение психосексуальной идентичности – осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола;
- профессиональное самоопределение – самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии;
- развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Для современного 10 класса важной является проблема социально-психологической адаптации к новому коллективу. Сегодня редко кто продолжает обучение в 10 классе в том же классном коллективе, в котором учился раньше. Кто-то переходит в другую школу, гимназию, лицей. Кто-то в параллельный класс в своей же школе. Кто-то остается в своем же классе, но сюда приходят новые ученики. Иными словами, классный коллектив часто оказывается совсем другим.

Ранний юношеский возраст (16 лет) приходится на школьный период жизни, поэтому проблемы старшеклассников касаются преимущественно страхов и тревог, связанных с самоутверждением в среде сверстников и окружающем социуме, с проблемой выбора направления предстоящей взрослой жизни, а также с учебной деятельностью. Повышенные требования к уровню знаний учащихся старших классов в соответствии с установочной целью дальнейшего обучения в вузе создают условия для возникновения новых учебных факторов, отрицательно сказывающихся на здоровье подростков. Одной из главных причин учебной перегрузки школьников в старших классах является недостаточное усвоение изучаемого материала. Возможно, в предшествующие годы у них недостаточно сформировались основные учебные знания, навыки и умения. Другой причиной тревожности является неорганизованность, неумение выполнить намеченное, нехватка времени, порождающие неуверенность в своих силах, создающие атмосферу эмоционального дискомфорта. Сложные контрольные работы, итоговые зачеты и экзамены тоже отрицательно отражаются на их здоровье. Плохие отметки, конфликтные ситуации с учителями, недостаточное знание предмета, угрожающая возможность потерпеть неудачу, дефицит времени и т.п. являются причиной хронического эмоционального стресса практически у каждого второго старшеклассника.

## **2). Практическая часть**

**Классный руководитель:** Подумайте и озвучьте, пожалуйста, с какими проблемами вы сталкиваетесь в настоящее время? (*Проблемы выносятся на всеобщее обсуждение*).



А сейчас давайте попробуем найти выход, пути решения озвученных вами проблем.

*(Работа в группах, затем выступление одного представителя группы, попутное обсуждение, если кто-то не согласен. В ходе работы мамы и папы должны внести предложения в решение родительского собрания).*

*Далее представляется анализ анкет старшеклассников с зачитыванием некоторых ответов, но без фамилий.*

**Классный руководитель:** Родителей старшеклассников легко узнать. У них на лицах написана решимость, готовность к сражениям за светлое будущее своих подростков. И все бывает хорошо, но иногда этот напряженный процесс вдруг нарушают те, ради кого он затеян. Дети вдруг взбрыкивают, влюбляются и вообще норовят вильнуть прочь с проложенной родителями дороги. И что прикажете делать? После периода растерянности наступает момент, когда родители решают надеть «ежовые рукавицы». Но прежде чем выходить на «тропу борьбы», нужно понять, что же на самом деле происходит. Почему человек в 15–16 лет вдруг становится таким неуправляемым? Ведь он рос разумным, хорошо учился и мечтал приобрести профессию и приносить пользу. Вместо этого старшеклассник начинает грубить, проводить время в компании и наотрез отказывается учиться.

Психологи утверждают, что именно в этом возрасте происходит завершающая стадия, так называемого переходного периода от детства к юности. И фаза протеста здесь – нормальное явление, свидетельствующее о естественном пути развития личности. В это время молодой человек постоянно сомневается в себе. Иногда он видит себя значительным, талантливым и неотразимым, в другой момент он считает, что никому не нужен и не интересен. И результат такой неуверенности – неожиданные резкие перемены в настроении, конфликты с теми, кто не понимает и не поддерживает его. Кроме того, поздний подростковый возраст характерен неприятием мира взрослых. Человек сознает, что ему придется признать устройство общества и жить в нем. Но в то же время крайне обостренно он воспринимает неискренность, недостатки взрослых, несправедливость. И малейшая искра может в этот момент разжечь костер бунтарства и отрицания всех норм.

Родители в это время тоже выглядят отнюдь не идеальными. И это приводит в замешательство: ведь долгие годы детства самые близкие люди обладали «иммунитетом», были в сознании ребенка непогрешимыми. Порой родители не понимают, что 16-летний человек переживает один из самых трудных этапов своей жизни. На него обрушивается одновременно несколько лавин: гормональная, эмоциональная и интеллектуальная. С одной стороны, он потрясен теми переменами, которые происходят с его телом. Просыпается сексуальность, которая влечет за собой полную перестройку душевного мира.

Общество начинает предъявлять к подростку те требования, которые предъявляет к взрослым, и это тоже меняет самосознание. А с другой стороны, родители продолжают относиться к 16-летнему, как к ребенку: не принимают во внимание его душевные переживания, не интересуются эмоциональной жизнью и вкусами. Отношения с родителями чаще сводятся к разговорам о школе, поведении, дневнике и прочих формальных сторонах жизни. Так теряется доверие, формализуется общение между разными поколениями в семье.

Взрослым кажется, что в 10-м, а тем более в 11-м классе нужно оставить в стороне все развлечения и заниматься только учебой, потому что от этого зависит вся будущая жизнь. А подростку необходимо общение с друзьями – именно сейчас он пробует найти свое место в новом для него мире. Смешно требовать от 16-летнего соответствия системе ценностей 40-летнего. Всему свой срок. Отцу кажется, что поступление в институт и профессиональное самоопределение – это самое важное. Он теперь, пройдя путь обучения, профессиональной карьеры, это понимает. А юная дочь убеждена, что есть вещи и по-важнее – быть красивой, наладить отношения с мальчиком и т.д. И задача отца в этом случае не в том, чтобы отказаться от своих убеждений, а в том, чтобы принять и признать проблемы дочери важными, волнующими и заслуживающими внимания. Вообще, старшекласники, вопреки своему поведению и заявлениям, остро нуждаются в поддержке и помощи старших. Психологический барьер, который часто появляется между родителями и подростками детьми, мучителен. Потребность в общении именно с родителями не компенсируется сверстниками. Родители, которые понимают это, стараются дать своим детям максимум тепла, заботы и понимания, не ставя условий послушания и подчинения. Нет ничего ужасней ссоры с 16-летними. С одной стороны, взрослые понимают, что перед ними ребенок, а потому используют силу своей власти. А с другой, этот ребенок может хладнокровно отказаться что-либо делать, нагрубить или вообще уйти из дома. В этот момент родители как никогда чувствуют свою беспомощность. Волна ссор и взаимных требований растет, проблема не решается. Психологи утверждают, что самые тяжелые конфликты происходят в семьях, в которых родители уделяют чрезмерное внимание учебе ребенка, быту, достатку, престижности образования и одежды. За всеми этими хлопотами пропадает интерес к внутреннему, эмоциональному миру ребенка, его истинным интересам и увлечениям. Как правило, взрослые старательно контролируют поведение детей, их взгляды и суждения, оценивают друзей и подруг. И если в какой-то момент ребенок начинает вести себя вразрез с представлениями взрослых, конфликт может затянуться на годы.

Немаловажная проблема в этом возрасте – это выбор профессии. И вместо того чтобы подбирать профессию «лучше» и «теплее», нужно начать

кропотливое изучение личности своего ребенка. Для этого подходят и беседы, и наблюдения, и специальные тестирования. Возможно, понадобится помощь психолога, школьного учителя, друзей. Меньше всего при выборе профессии ребенку подходит принцип: «Это была моя мечта». Именно то, что на ребенка возлагается исполнение несбывшихся надежд родителей, приводит к депрессии и полному разладу отношений между младшими и старшими. Делаем вывод. Конечно, «ежовые рукавицы» манят родителей. Иногда так хочется плюнуть на все и воспользоваться тем, что ты старше, что ребенок материально зависим от тебя... Иногда кажется, что ребенок нуждается в ограничениях и жесткой дисциплине, потому что не в состоянии урегулировать свою жизнь. Но закон физики о том, что «действие рождает противодействие», работает и в такой сфере, как человеческие отношения. Да, возможно, давление и ограничения принесут временную пользу. Ребенок выучит все то, что нужно, получит хорошие отметки и поступит в нужный институт. Но если к этому не приложится понимание и эмоциональная стабильность, то польза будет весьма сомнительной. Тонкие связи могут быть безвозвратно утеряны, а сам ребенок потеряет шанс научиться самоорганизации и умению делать выбор.

Януш Корчак, непререкаемый авторитет для думающих педагогов и родителей всего мира, неутомимый борец за право ребенка быть личностью, однажды написал слова горькие и отчаянные: «Облаченные в пурпурную мантию лет, как часто мы навязываем бессмысленные, некритичные, невыполнимые предписания! В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессией язвительной седовласой глупости». Возможно, иногда эту фразу стоит вспоминать в тот момент, когда так хочется надеть злополучные «ежовые рукавицы».

### 3). Заключение, рефлексия

**Классный руководитель:** Наличие проблем неизбежно, особенно в таком возрасте. Кроме того, увидеть проблему – значит сделать шаг к ее решению. Снижение результативности деятельности старшеклассника, в свою очередь, усиливает его эмоциональное напряжение и тревожность, таким образом, возникает порочный круг. Высокий уровень тревожности может провоцировать различные функциональные нарушения невротического характера. Именно на этой стадии особенно важно принять меры первичной профилактики, направленные на предупреждение невротических расстройств у старшеклассников, и на прощание мне хочется вручить вам памятки и попросить вас прислушаться к детским советам.

#### **Прислушаемся к советам своих детей!**

Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня, чем указать мне путь.

Глаза умнее слуха – поймут все без труда.  
Слова порой запутаны, пример же – никогда.  
Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.  
Добро увидеть в действии – вот лучшая из школ.  
И если все мне рассказать, я выучу урок.  
Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.  
Должно быть, можно верить и умным словесам.  
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.  
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.  
Зато пойму как ты живешь: по правде или нет.  
*Вечная детская мудрость.*

### Литература

1. Валеева Р.А. Януш Корчак: как любить ребенка / Р.А. Валеева. – М.: Социальный проект, 2016. – 160 с.
2. Корчак Я. как любить ребенка / Я. Корчак. – М.: АСТ, 2020. – 480 с.
3. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.
4. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. Симонова. – М.: Планета, 2017. – 206 с.
5. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Лидер, 2014. – 178 с.
6. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2013. – 438 с.
7. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 234 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Беседа – это наиболее доступная форма установления связи педагога с семьей, она может использоваться как самостоятельно, так и в сочетании с другими формами.

Цель беседы – обмен мнениями по тому или иному вопросу; оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам.

Ведущая роль здесь отводится педагогу, он заранее планирует тематику и структуру беседы. Рекомендуется при проведении беседы выбирать наиболее подходящие условия и начинать ее с нейтральных вопросов, затем перехо-

дить непосредственно к главным темам. Ее особенность – активное участие и педагога и родителей.

#### **Требования к беседе:**

1. Уметь методически правильно выстраивать диалог, управлять грамотно беседой.

2. В беседе выражать заинтересованность, доброжелательность.

3. Прислушиваться к высказываниям родителей, улавливать подтекст (метаязык) – скрытое желание родителей.

4. Следить за двусторонностью беседы (а не только говорит педагог), задавать родителям вопросы.

5. В беседе показывать, что педагог делает всё в интересах ребёнка.

6. Вести беседу в спокойном дружеском тоне.

Практикум – форма организации практической помощи родителям; один из путей повышения педагогической грамотности родителей.

Цели и задачи: рассказать и показать способы, приёмы воздействия на ребёнка с целью повышения качества обучения и воспитания дошкольников.

#### **Подготовка к проведению практикума:**

1. Провести диагностику, опрос родителей по теме практикума.

2. Изучить уровень сформированных навыков и умений у каждого ребёнка.

3. Составить памятки и задания для родителей.

4. За 1-2 недели предупреждают родителей о проведении практикума.

5. Решить организационные вопросы: место, время, наглядность, подготовка материала, выставки.

6. Подготовить конверты с индивидуальными заданиями, памятки.

### **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

#### **Приложение 1**

##### **Анкета для учащихся**

1. Нравится ли тебе этот возрастной период?
2. Учеба. Что это в твоей жизни?
3. В чем ты видишь смысл своей жизни?
4. Чем ты любишь заниматься в свободное время?
5. Как ты думаешь, какой должна быть сумма на карманные расходы?
6. Какой суммой обладаешь ты?
7. Куда ты тратишь карманные деньги?
8. Как ты относишься к курению?

### Памятка родителям подростка

- Регулярно показывайте ребенку свои чувства и, прежде всего, любовь.
- Учитесь слушать и слышать своего ребенка.
- Умейте принять его таким, каков он есть.
- Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.
  - Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции.
  - Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъясняются разумно.
  - К агрессивным проявлениям в поведении ребенка приводит агрессивность семьи.
  - Поощряйте в ребенке надежду на лучшее.
  - Будьте для ребенка примером человека, который постоянно учится. Учитесь вместе с детьми.
  - Отмечайте школьные успехи ребенка, устраивая по этому поводу праздники.
  - Никогда не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми в классе или с детьми ваших знакомых или родственников.
  - Обсуждайте с ребенком его жизненные планы, ценности, мечты.
  - Ребенку важно видеть, что его родители помогают окружающим. Создавайте в вашем доме атмосферу доброжелательности и заботы друг о друге и об окружающих.
  - Показывайте пример уважительных отношений в семье. Не миритесь с унижениями, оскорблениями, грубостью.
  - Учите ребенка различать агрессивное поведение, пассивное поведение, поведение уверенного в себе человека.
  - Не исключайте ребенка из семейных дискуссий, которые касаются его лично. Давайте ему возможность высказаться. Принимая решения, учитывайте его мнение.
  - Обсуждайте планы всей семьей. Вместе выстраивайте приоритеты.
  - Во всех несчастьях вашего ребенка есть и ваша вина. Больше всего мы раним друг друга словами. Слово, сказанное сгоряча, может стать последней соломинкой, которая сломает спину верблюду...

### Что нельзя говорить ребенку

Остерегайтесь говорить подростку: «Ерунда, не стоит внимания». Подростки воспринимают окружающее гораздо острее, они еще не привыкли к

мелким подлостям жизни. То, что кажется вам пустяком, для них может стать трагедией.

Избегайте фраз, которые можно истолковать буквально. Фразу «И зачем я тебя родила?» подросток может воспринять как то, что вы хотите его смерти.

Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то, что он делает что-то не так. «Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам» – вкладывайте этот смысл во все ваши выговоры.

Даже в порыве гнева не говорите вашему ребенку, что вы от него устали, что он вас раздражает, и самое страшное – что вы его ненавидите... Не срывайте на подростке злость. В период полового созревания его нервы постоянно на пределе. Вашу ругань он может принять как сигнал «уйти навсегда». Что будет с вами?

### ЗАНЯТИЕ 3. «КОГДА СТАЛО ТРУДНО ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ»

**Цель:** оказание помощи родителям в разрешении конфликтных ситуаций с ребенком.

**Задачи:**

1. Помочь родителям преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций в семье.
2. Способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из неё.
3. Предоставить родителям возможность с помощью теста дополнить представление о себе как о родителе.

**Форма проведения:** семинар-практикум с элементами тренинга.

#### 1. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

##### Приветственное слово

##### Классный руководитель:

Добрый день, уважаемые родители! Наше собрание посвящено теме конфликтов с детьми.

Новая встреча и новая тема нашего разговора. Вы – люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет вас, – это ваши дети, мальчики и девочки, девушки и юноши, которые могут стать горем или радостью. Как и что нужно сделать, чтобы ваш ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь состоялась!». Быть родителями – это и большая



радость, и великая ответственность, в какой-то степени акт самопожертвования и самоотречения. Все действительно ценное стоит дорого. И дети не исключение из этого правила.

«Структура личности подростка... В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Все в ней – переходит, все течет».

Эти слова одного из ведущих психологов XX столетия Л.С. Выготского удивительно точны.

В этом периоде взросления общение подростков с родителями складывается под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают протестовать против ранее выполнявшихся требований взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность. Они болезненно реагируют на реальное или кажущееся ущемление их прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

– Родители же, обремененные своими проблемами, в мечтаниях и установках создают идеализированный образ собственного ребенка и его жизненные пути. Но, столкнувшись с реалиями – проявлениями лени, недобросовестности, низкой мотивацией продолжения образования, родители разочаровываются, и начинается «полоса конфликтов». Конфликт возникает и на почве утверждения «взрослости» подростка, стремящегося к самостоятельности (в чем родители усматривают ущемление собственного авторитета). Для освоения новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослых. Простое навязывание обычно отвергается. Таким образом, выявление проблем, связанных с возникающими конфликтами, очень значимо для родителей и детей.

## **2. Практическое упражнение:**

– У каждого из Вас на столах – листочки (поскольку видов работы будет несколько, можно обозначить цвет листка). Я прошу вас ответить, не указывая фамилии, на один вопрос:

Задание 1. «Что для вас является главной проблемой в конфликтах с вашим ребенком?» – 5-7 минут.

Листочки собираются в коробку, из которой их попеременно достают и озвучивают.

– Мы видим, что проблем немало. И все же, как бы ни было трудно, именно от позиции взрослого очень многое зависит: можно стать врагами с собственным ребенком, а можно конфликтом управлять. Выбирая тактику поведения в конфликте, родителям следует помнить: «От любви до ненависти один шаг, от ненависти до любви – километры шагов» (Стендаль).

– Сегодня наша встреча посвящена конфликтам с детьми. Ее цель – выстроить модель (мысленный алгоритм) адекватного поведения родителей.

## **Теоретическая часть.**

Что такое конфликт?

Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что её интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона. Конфликты – это спор, ссора, скандал, в которых стороны не скупятся на взаимные упреки и оскорбления.

Самое страшное в конфликте – это чувства, которые испытывают люди друг к другу.

Страх, злоба, обида, ненависть – главные чувства конфликтов.

### **Причины конфликтов.**

Посмотрите, во что превращается жизнь семьи, состоящей из 3–4 человек, в небольшой квартире. Сколько ссор, криков, слез, взаимных обвинений, проклятий! Порой конфликты завершаются даже физическими наказаниями. Вот как об их пагубности писал известный психолог Вэльюсен: «Порка – это первый вершок аршинной дубины насилия. Именно из нее рождаются драки, а в конце концов – убийства, изнасилования, терроризм».

## **2). Практическое задание**

Участники рассаживаются по кругу и получают инструкцию ведущего: «В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций и чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей. Давайте исследуем, как он отражается на их внутреннем состоянии. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется у него слово конфликт, какой образ подсказывает вам ваше воображение?»

Можно задавать вопросы:

Если конфликт – мебель, то какая?

Если конфликт – посуда, то какая?

Если конфликт – одежда, то какая?

Вывод: конфликт – это болезненное состояние его участников, которое может привести либо к примирению, либо к отчуждению.

Без конфликтов жизнь невозможна, нужно научиться их конструктивно разрешать.

Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы и детали разногласий и открыто обсуждать их. Заглаживание конфликтной ситуации, уход от ее решения может привести к проблемам куда более серьезным:

- проблемы физического плана, связанные со здоровьем;
- проблемы психологического плана (уход в себя, в свою душевную боль, изменение характера человека, психическое расстройство, суицид и т. д.);
- проблемы социального плана (потеря семьи, развод, потеря работы, потеря себя);

• проблемы, отклонения в поведении, конфликты, а то и нервнопсихические заболевания.

### **Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?**

Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место.

Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

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

2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понима-

ют и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием – мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто именно о нем.

### **Проведение теста «Роль родителя»**

– Родители – главные «проектировщики, конструкторы и строители» личности ребёнка. Вот почему важно знать, насколько успешно мы справляемся с такой сложной ролью. Тест дополнит ваше представление о себе как о родителе.

– Я задаю вопрос, а вы проставляете на карточках баллы сразу, то есть выбираете тот вариант ответов, который сразу приходит на ум, долго не раздумывайте.

– Можете ли вы (варианты ответов: могу и всегда так поступаю – 3 балла; могу, но не всегда так поступаю – 2 балла; не могу – 1 балл):

– Итак, внимание, вопросы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребёнком?
2. Посоветоваться с ребёнком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребёнку в ошибке, совершённой по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребёнком в случае своей неправоты?
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребёнка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребёнка?
7. Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (добрый волшебник)?
8. Рассказать ребёнку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребёнка?
10. Пообещать ребёнку исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребёнку один день, когда он может делать что пожелает, а вы не будете ни во что вмешиваться?
12. Не прореагировать, если ваш ребёнок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребёнка?
13. Устоять против детских просьб и слёз, если вы уверены, что это каприз, мимолётная прихоть?

– А теперь, пожалуйста, суммируйте количество баллов и проверим результат теста. Результат вы можете прочитать на обороте карточки.

Если вы набрали:

**30–39 баллов:** Ребёнок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

**18–30 баллов:** Забота о ребёнке для вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях – излишне мягки, кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьёзно задуматься над своим подходом к воспитанию ребёнка.

**Менее 18 баллов:** У вас серьёзные проблемы с воспитанием ребёнка. Вам недостаёт либо знаний, либо желания сделать ребёнка личностью, а возможно, и того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов – педагогов и психологов, ознакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

– Уважаемые родители! Каждый из вас теперь имеет представление о себе как о родителе.

### **Анализ и решение конфликтных ситуаций**

– А сейчас, уважаемые родители, мы с вами проанализируем конфликтные ситуации. У вас на столе карточка с конфликтной ситуацией. Минуты две вы обсуждаете в группе, затем зачитываете ситуацию и предлагаете своё решение.

(Раздать по группам ситуации).

#### **Ситуация 1**

Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ – «это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся».

Как вы поступите в такой ситуации?

– Есть ли другое мнение? Кто считает иначе?

#### **Ситуация 2**

Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слышите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите веселящихся друзей вашего ребенка и его самого. В доме – полный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: «Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?»

Ваше решение в подобной ситуации?

### **Ситуация 3**

После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: «Значит, пойду работать».

Как поступить в такой ситуации?

– Есть ли другое мнение?

### **3). Подведение итогов.**

Уважаемые родители! Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

В заключении хотелось бы добавить, что известный семейный психолог Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день, утверждая, что четыре объятия каждому из нас (заметьте – взрослому тоже!) необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!

Я предлагаю вам памятки, если вы будете следовать этим советами, то сможете избежать конфликтных ситуаций. (Раздать памятки)

Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь! Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!

### **Памятка для родителей**

Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.

Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.

В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.

Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.

Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.

Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучаться раскаянием.

Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.

Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента

Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

**– Спасибо за работу. Желаю вам успехов.**

## Литература

1. Баркин А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребёнка. М.: АСТ-ПРЕСС, 2000.
2. Баулина М. Конфликт с учителем: выход есть! Г. Здоровье школьника, №9, 2007.
3. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1999.
4. Ковалёв С.В. Психология семейных отношений. М.: Педагогика, 1987.
5. Фадеева Е.И. Тайны имиджа. М., 2002.

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Собрание в форме семинара-практикума раскрывает родителям понятия конфликта, и описывает стратегии выхода из конфликтных ситуаций. Учителю необходимо подготовить чистые листы бумаги, распечатать конфликтные ситуации на листах бумаги, а также приготовить в распечатанном виде памятки.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### *Полезная информация*

Подростковую психику нередко называют периодом «гормональной дури». У подростка происходит поиск и становление своего «я» – это стремление освободиться от влияния взрослых и общаться со сверстниками. Такие реакции порождают меньше конфликтов и проходят мягче в тех семьях, где присутствует уважение друг к другу, взаимопонимание, где подросток, как и остальные члены семьи, имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности.

**Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подросших детей?**

Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.

Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.

Чтобы ребенок выполнил то, что вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.

Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.

Не создавайте в семье «революционную ситуацию», а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.



Не забывайте слова И.-В. Гете: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

За что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте?

За то, чтобы перестать быть ребенком.

За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.

За утверждение среди сверстников.

Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

#### **Советы для родителей:**

- помочь подростку найти компромисс души и тела;
- все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не использовать ярлыков;
- подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу;
- необходимо помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждёт помощи его душа.

### **ЗАНЯТИЕ 4. «СЕМЬЯ И ПОЛИКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Цель:** формирование представлений о семейном воспитании народов, в различной поликультурной среде.

**Задачи:** раскрыть историю, особенности семейного воспитания разных народов, мотивация к расширению знаний о культуре и традициях своего народа; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Форма проведения:** беседа.

#### **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

##### **1). Актуализация темы занятия. Психологический настрой, приветствие Выступление классного руководителя**

**Семья, связь поколений и народов, семейные традиции** – это основа воспитания детей. Ведь именно в семье ребенок усваивает первый опыт взаимодействия с людьми, постигает многогранность культуры своего народа, человеческих отношений, развивается духовно, нравственно, умственно и физически. Семейные традиции и обычаи помогают нормально взаимодействовать с обществом, делают сплоченной семью, укрепляют родственные связи, улучшают взаимопонимание и уменьшают количество ссор.

Ценность семейных обычаев и традиций заключается в том, что они позволяют создать гармоничные отношения между ее членами. Сегодня хотелось бы поделиться особенностями семейного воспитания различных народов, в различной поликультурной среде. И начать с воспитания в татарской семье. Многие традиции воспитания детей в татарской народной педагогике перекликаются с традициями семейного воспитания других тюрко-язычных народов. У татар основными видами хозяйствования всегда были земледелие и торговля. Если первый вид развивал такие качества, как трудолюбие, усердие, старательность, терпеливость, бережливость, аккуратность, то второй способствовал развитию решительности, настойчивости, расторопности, умению убеждать и отстаивать свою позицию.

**Представления татарского народа о семье, воспитании детей** находят отражение в комплексе правил, нормах поведения, советах, рекомендациях, в устном народном творчестве. Воспитание детей всегда являлось наиглавнейшей задачей татарской семьи. Дети нужны для продолжения рода. Поэтому каждый отец мечтал иметь сына. Сын – продолжатель фамилии. Именно на сына возлагались надежды, как на главу хозяйства, опору в старости. В татарских семьях престарелых родителей должны опекать и содержать взрослые дети. Об этом говорит такая поговорка: «Киявен туреннэн – улыцныц ишек төбе артык» (зять лучше сына не бывает).

Отмечается, что дочери эмоционально ближе к родителям: «Уллы кеше – урта бай, кызы кеше – кызыл бай». В татарской семье ребёнка всегда окружали теплом, любовью, называли источником радости: «Бу донья да бал татлы, балдан да бала татлы» (в жизни мёд сладкий, а с ребёнком ещё слаще), но тем не менее культ ребёнка в татарских семьях никогда не было. Народ всегда был за разумное проявление любви к детям, чтобы родители были ответственны за воспитание своих детей, помнили, что иметь ребёнка – не только радость, но и большая ответственность, а его правильное воспитание – это долг родителя перед обществом: «Баланы устерсэц, буен гына тутел, акылын да устер» (нужно не просто ребёнка вырастить, нужно ещё и умным вырастить).

Как и у других народов, в татарской народной педагогике признается особая роль матери. Мать всегда мягче и эмоционально ближе к детям. «Ана камчысы – мамыктан, ата сузе – тимердэн» (материнское наказание мягкое, как вата, а отцовские слова твёрдые, как железо). Но авторитет отца беспрекословен. Слово отца всегда было законом, оно не оспаривалось. Мать старалась поддержать авторитет отца, никогда не отменяла его требований, одна не принимала серьёзных решений. Таким образом, реализовывался принцип единства требований.

Этикет в отношениях между родителями и детьми воспитывался в татарских семьях с ранних лет и сохранялся на всю жизнь. Не только родители,

но и дети ответственны перед ними за своё поведение, за свою судьбу. Об этом хорошо сказано в одной из татарских песен: «Сандугач булалмадым, талларга куналмадым. Эти, эни бэхиллэге, бэхетле булармын» (соловьем не стал, вором не уснул. Папа с мамой, благословите, счастья пожелайте!). Автора песни беспокоит прежде всего не то, что он не смог стать счастливым, а то, что тем самым он огорчил своих родителей. Слова бэхиллэшу (благословение) – при прощании очень ответственные слова, имеющие глубокое содержание, они являются признаком высокой духовной культуры народа.

Таким образом, основными нормами, правилами воспитания детей в татарских семьях являлись прежде всего: уважительное, заботливое отношение к родителям, к старшим, детям, ответственность родителей за правильное воспитание детей перед обществом, взаимответственность родителей и детей друг перед другом, осуждение неразумной, нетребовательной любви к детям, высокий авторитет отца в воспитании детей, его решающее слово в семье, человечность, взаимоуважение между родственниками в семье.

Русские люди считали, что долг каждого мужчины перед людьми и Богом стать отцом, главное предназначение женщины – материнство. Отец и мать большого семейства пользовались уважением у односельчан.

**В русской традиции** на протяжении многих веков сложился образ отца как человека, воплощавшего закон и долг, которому дано право определять жизнь детей, принимать решения, обеспечивающие их счастье и благополучие, наказывать и миловать: «Как Бог до людей, так отец до детей», – говорит русская пословица. Именно поэтому отец, не вмешиваясь в мелкие домашние заботы и хлопоты, всегда выступал на первый план в ответственные моменты жизни своих детей и выполнял роль судьи последней инстанции в спорах. Общественное мнение требовало от отца в воспитании детей прежде всего строгости.

Мать должна была не просто произвести ребенка на свет, но вырастить его и воспитать: «Умел дитя родить, умей и научить». Под материнской опекой проходили обычно первые 5–7 лет жизни ребенка. Она кормила детей, купала, укладывала спать, лечила, играла с ними, пела им песенки, рассказывала сказки. Когда дети подрастали, мать начинала в большей степени заниматься воспитанием девочек. Она старалась подготовить дочерей к будущей жизни, в которой им придется быть женами, матерями, хозяйками. Мать учила их жать, сгребать сено, теребить и обрабатывать лен, прясть, ткать, шить, вышивать, приготавливать обед, то есть помогала им освоить круг традиционных женских занятий. Мать тратила много сил на то, чтобы ее дочери считались желательными невестами: были хорошо одеты, имели богатое приданое, отличались нравственным поведением.

На матери лежала ответственность за нравственный климат в семье, поддержание в ней согласия и покоя. Крестьяне считали, что в обязанности матери входит также защита детей от несчастий на их жизненном пути. Способность матери защитить своих детей считалась врожденной и была обусловлена ее любовью к ним, постоянными думами о детях и молитвами за них. Считалось, что материнская молитва обладает особенно действенной силой. На Руси часто несколько семей жили под одной крышей. Все просто: дети выросли, поженились и остались жить под одной крышей с родителями, ведя, при этом, совместное хозяйство.

И так:

- Всеобщим почтением пользовалась такая семья во всей округе, в районе. Слова «родной дом» воспринимались очень серьезно и шли наравне с понятиями «совесть», «родина», «мать и отец». Обиженным богом и бобылем называли человека, не имеющего семьи.

- Самое интересное: простая ругань в доме, а также зависть – считались большим грехом.

- Важные дела решались на семейных советах, где были даже малые дети. Они начинали подражать взрослым. Учились послушанию.

- Очень трепетно относились на Руси к рождению детей. Начиналось все еще с ожидания рождения. Будущая роженица пряталась от всех. Боялась взгляда недоброго человека. Семья ее защищала и помогала во всем. Все боялись «сглаза», так как вера в порчу была сильной.

- В честь рождения дитя – отец сажал дерево. Сильная семейная традиция. И что интересно: липу или березу. Дерево и человек «опекали» друг друга.

- В моде были полные невесты, так как раньше верили, что такой женщине легче рожать и ребенок должен родиться здоровым. Худая невеста вызывала у всех подозрение на ее плохое здоровье.

- Если женщина хотела выйти в свет, то должна была получить одобрение мужа.

- Мужчина, перед гостями, обязательно должен был хвастаться своей красавицей женой.

- Строго наказывалось обществом и мужем прелюбодеяние жены – кнут и монастырь.

Семейные традиции разных стран имеют определенные отличия и особенности, но некоторые из них интернациональны и не зависят от места проживания людей и обычаев, сложившихся исторически.

**Китай** – страна древнейших обычаев, в которой догмы по отношению к семье есть непоколебимыми уже многие столетия. В этой стране ведущую роль отдаётся отцу-кормильцу, который должен оставить после себя крепкую семейную ветвь, позаботиться о продолжении рода. Поэтому рождения маль-

чика – особое счастье, а вот девочки приносят семье только убыток, согласно обычаю. Поэтому количество мужчин тут значительно превышает количество женщин.

**Япони** также свойственен патриархат, но сейчас дифференциация по половому признаку тут не так явна. Необычным для нас есть отношение к детям до 6 лет – все их желания сразу же воплощаются в жизнь, поэтому детский плач тут можно услышать крайне редко. Такая особенность обусловлена тем, что в 5–6 лет деток отводят в школу, где господствуют строгие правила и порядки. Мать первые 6 лет жизни ребёнка посвящает лишь его воспитанию. Вся семья живёт под одной крышей.

**В Италии** значение семьи очень особенное: семьёй считаются все-все родственники, даже самые дальние. Принято устраивать совместные обеды, где все могут пообщаться, обсудить насущные проблемы. Важную роль играет итальянская мама, от которой зависит очень многое (и выбор невесток и зятьев тоже).

**В Германии** в брак вступают достаточно поздно – в среднем после тридцати лет (считается, что к этому моменту жених и невеста уже смогут построить карьеру для обеспечения семьи). Дети воспитываются дома до 3 лет, а потом идут в так называемые «игровые группы».

**В Великобритании** воспитание детей ставит себе цель сформировать истинного англичанина, согласно строгим требованиям. С детства ребят приучают сдерживать эмоции, родители не проявляют любовь слишком явно, но это не значит, что они любят своих детей меньше других.

**Американцы** думают, что приучать к жизни в обществе следует как можно раньше, поэтому и берут своих детей везде, куда можно (включая вечеринки). Считается, что это поможет ребятам во взрослой жизни.

**Француженки** выделяют совсем немного времени для воспитания детей и как можно быстрее выходят на работу, чтобы не потерять драгоценные возможности построить карьеру. Поэтому во Франции широко развита сеть детских садов.

В мире есть огромное количество обычаев, которые регулируют семейные отношения. Следует помнить, что даже тысячелетние традиции не должны каким-либо образом пренебрегать ценностью человеческой жизни.

## 2). Практическая часть

– **Классный руководитель:** Российская школа – школа многонациональная. Поделитесь, всегда ли при работе с семьями, детьми учитываются национальные аспекты их семейного воспитания?

Не нуждается ли семья в поддержке со стороны школы для сохранения своих традиций, может ли она в одиночку полноценно использовать прогрессивные идеи народной педагогики в условиях сегодняшнего дня?

### Ответы родителей.

**Классный руководитель:** Благодарю Вас за знание традиций, особенностей воспитания, истории и культуры Вашего народа, за ценную информацию, которой Вы поделились и актуальные вопросы, которые были подняты.

### Литература

1. Романов, Б.А. Люди и нравы древней Руси / Б.А. Романов. – М.; Л., 1966. – С. 182–186.
2. Свердлов, О.Г. Диалоги о воспитании / О.Г. Свердлов. – М.: Педагогика, 1979. – 371с.
3. Синягина, Н.Ю. Психология детско-родительских отношений / Н.Ю. Синягина. – М., 2003
4. Гаранина Т.П. Семейные традиции и их роль в воспитании детей. – Минск, 2013.
5. Кугач А.Н., Турыгина С.В. Семейные праздники: рецепт успеха. – Ярославль, 2012.

### 3). Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** Мы убедились, что история, культура, традиции накопленный разными народами, предыдущими поколениями, передаете потомкам и позволяет укрепить духовную связь между ними.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В ГРУППАХ

Учитель делит если необходимо родителей на группы, дает инструкции, подводит итоги, дает рекомендации.

Эффективность применения такой формы проведения родительского собрания требует от педагога профессионализма, высокой степени стремления совершенствовать свои педагогические техники, направленные на достижение положительного результата. Групповая форма работы повышает интерес к разбираемой теме.

Оптимальное время проведения собрания не более 1,5 часа.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

Полезные ссылки:

1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16296133928149588947&from=tabbar&text=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8+%D0%B7%D0%B8%D0%>

BD%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87+%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0

2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18373903912177568037&from=tabbar&text=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8+%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87+%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B0>

## ЗАНЯТИЕ 5. «ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!»

**Цель:** приобщить семьи к здоровому образу жизни.

**Задачи:** способствовать воспитанию здорового образа жизни старшеклассников; повысить уровень педагогической культуры родителей старшеклассников; оказать родителям практическую помощь в укреплении здоровья детей; пробудить творческий потенциал родителей старшеклассников.

**Форма:** лекция, беседа, обмен опытом родителей.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

– **Классный руководитель:** «Добрый вечер, уважаемые родители!»

**Цитата Генриха Гейне:** «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

Сегодня мы с Вами поговорим о здоровье! Вернее, о том, как сохранить и укрепить наше здоровье и здоровье наших детей-старшеклассников. Для этого надо не так много времени, сил и оборудования. Все мы знаем, что движение – это жизнь. Чтобы решить эту проблему, попробуем научиться применять технологии здоровьесбережения в домашних условиях. **Цель занятий физической культурой в юношеском возрасте** – подвести наших детей к физическому совершенству, способствовать их гармоническому развитию. К физической культуре необходимо относиться как к необходимому фундаменту будущих успехов в учении и труде. Установлено, что основная причина неуспеваемости примерно в 85% случаев – нездоровье и физические недостатки. Нельзя забывать, что трудоспособность, память, внимание, усидчивость в значительной степени зависят от здоровья. Занятия физической культурой и спортом создают благоприятные условия для нравственного воспитания молодежи. Гимнастика, спорт, игра, туризм, если правильно их организовать, способствуют воспитанию волевых черт характера, коллективизма, трудолюбия. Мы довольно часто произносим эти слова – «физическое развитие», не очень-то вдумываясь в то, что за ними скрываются достаточно сложные по-



нения. В науке под физическим развитием человека понимается совокупность таких свойств организма, которые определяют массу, плотность и форму тела: длина, вес, размеры рук, ног, шеи, рельеф и сила мускулатуры и т. д. Физическое развитие обусловлено не только наследственно. Многочисленные факты позволяют установить зависимость между различными показателями физического состояния и развития человека и условиями его жизни. Вообще занятия физкультурой оказывают общее благотворное влияние на юношеский организм. Стимулируется и регулируется процесс роста – систематические занятия физкультурой и спортом ведут к улучшению кровообращения тканей и органов, увеличению поглощения кислорода и насыщения кислородом крови в них, тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, улучшается регуляция теплообмена. Современные гаджеты, к сожалению, занимают много места в жизни современных старшеклассников. Это приводит к тому, что наши дети очень мало двигаются. Есть и другая сторона «медали». К сожалению, нередко предоставленные сами себе, школьники не ограничивают занятия физическими упражнениями разумными пределами, не планируют четко свое время. В этом случае игры и спорт могут и вред здоровью принести, и учению помешать. В разумных же пределах увлечение спортом создает благоприятные условия для последующей умственной деятельности. А сейчас выступит учитель физкультуры.

Гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь». Это цитата Гиппократов. «Движение – это жизнь, а жизнь – это есть движение» – гласит и старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствие – это ожирение, гипертония, диабет и даже рак.

Многие жалуются на дефицит времени и усталость. Но давайте обратим внимание на то, как мы проводим то драгоценное время, которое посвятить могли бы занятиям физкультурой? Смотрим, лёжа на диване, телевизор, общаемся в социальных сетях, играем в компьютерные игры, выпиваем с друзьями, проводим время в разных магазинах, да и просто бездельничаем.

Современный темп жизни, как правило, не дает нам заниматься физическими занятиями даже в минимальных количествах. Но это только на первый взгляд. Ведь в большинстве своем мы просто боимся. Боимся, что физическая активность – это обязательно изнурительные тренировки, а это совершенно не так! Мы забываем про пешеходные прогулки, про занятия танцами, про велопогулки, про активные игры на свежем воздухе, про плавание. А ведь

все это и многое другое приносит нам удовольствие и является прекрасной тренировкой для нашего организма. Занятия физкультурой должны обязательно приносить человеку удовлетворение и радость.

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что современные старшекласники в большинстве своём испытывают дефицит движения. Движение составляет основу практически любой деятельности ребенка. Без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это и предупреждение разного рода болезней, это и эффективнейшее лечебное средство, это и важное средство воспитания. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитие движений – один из показателей правильного нервно-психического развития старшекласника.

Научно доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают положительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и другие.

Занятия физкультурой и спортом не только помогают быть тренированным, подтянутым, не только способствуют снижению заболеваемости детей, подростков, молодежи, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессам. Дети, которые дружат со спортом или занимаются физической культурой, обладают более высокой самооценкой, отличаются самоуважением, большей уверенностью в собственных силах. Физкультурой можно заниматься где угодно, когда угодно, достаточно лишь правильно организовать распорядок дня. Подобные занятия могут носить разнообразный характер, начиная от ходьбы и лёгких пробежек, заканчивая даже увлечением экстремальными видами спорта. Можно заниматься оздоровительной физкультурой в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Но обращаем Ваше внимание на то, что в случае некоторых заболеваний можно начинать занятия лишь после консультации со спортивным врачом.

## Литература

1. CD-ROM. Практикум для увеличения двигательной активности. 1-4 классы. Физкультминутки, утренняя гимнастика, динамические паузы, командно-эстафетные игры. ФГОС. – Москва: Огни, 2017. – 887 с.
2. Биологически активные вещества и факторы в аквакультуре / ред. Глубоков, А.И. и. – М.: ВНИРО, 2015. – 210 с.

3. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М.А. Ерёмушкин. – М.: Спорт, 2016. – 184 с.

4. Ирина, Флянку. Двигательная активность и здоровье школьников / Флянку Ирина, Алена Приешкина, Анатолий Фоменко. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2016. – 108 с.

5. Родительское собрание «Возможности физического развития старшеклассников в семье», 9 класс. <https://razdeti.ru/pedagogam-shkoly/roditelskoe-sobranie-vozmozhnosti-fizicheskogo-razvitija-starsheklassnikov-v-seme-9-klas.html> (05.02.21)

6. Исследовательский проект по физической культуре на тему: «Влияние физических упражнений на здоровье подростка». <https://infourok.ru/issledovatel'skiy-proekt-po-fizicheskoy-kulture-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-3109763.html> (05.02.21)

7. Заяц К. Лечебная физкультура для детей

<https://sites.google.com/site/lfkchildren/home/4-lfk-dla-skolnikov> (05.02.21)

## 2). Практическая часть

– **Классный руководитель:** «А теперь Практическая часть Вот результаты анкетирования, которое было проведено заранее. Вам было предложено ответить на вопросы двух анкет: «Здоровый образ жизни» и «Какое место занимает физкультура в Вашей семье». (Проводится анализ анкет родителей)

– **Классный руководитель:** «А теперь прошу рассказать о собственном опыте ЗОЖ и воспитании Ваших детей на принципах ЗОЖ».

– **Родители:** (Рассказывают о собственном опыте).

– **Классный руководитель:** «А теперь рекомендации по поддержанию физического и психического здоровья пятиклассников. По данным исследований лишь 4-5% выпускников школ Российской Федерации могут считаться здоровыми, 70% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

При этом одной из основных причин высокой заболеваемости у детей в Российской Федерации является низкий уровень двигательной активности. Население России в целом «обеспечено» физической культурой и спортом всего на 30-40% от необходимого, «физиологически обоснованного объема двигательной активности для нормального развития организма» (Н.М. Амосов).

Исследования в области совершенствования физического воспитания позволяют делать выводы о том, что мощным оздоровительным средством для детей является рационально организованная двигательная активность.

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому

и психическому развитию. Учет возрастных особенностей при организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми оказывает положительное влияние на их состояние здоровья и динамику физической подготовленности.

При малоподвижном образе жизни, который ведут большинство современных старшеклассников, уменьшается объем и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, кости обедняются кальцием и становятся менее прочными. Гиподинамия отрицательно влияет и на эмоционально-психическое состояние старшеклассников, они становятся раздражительными и малообщительными, а затем вялыми и равнодушными к тому, что раньше вызвало радостные эмоции.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Еще С.П. Боткин отметил, что ни усиленный труд, ни форсированные, утомительные походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройства здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И, наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма. Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций у человека. Поэтому физические упражнения являются средством неспецифической профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний, а лечебную гимнастику следует рассматривать как метод восстановительной терапии.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ. Если же мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека. Физические нагрузки

оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Формы физических занятий школьников: уроки физкультуры, проведение утренней гимнастики или прогулки, проведение физкультпаузы между уроками и пр.

Распределение школьников по медицинским группам производит врач-педиатр на основании «Положения о врачебном контроле за физическим воспитанием населения СССР» Приказ № 826 от 9.XI.1966 г.». Это позволяет правильно дозировать физические нагрузки в соответствии с состоянием здоровья школьников. Все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: основная, подготовительная, специальная.

К основной группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

К подготовительной группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

К специальной медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

Для школьников подготовительной и специальной медицинских групп предусматривается ограничение объема физической нагрузки. Степень ограничения нагрузки зависит от состояния здоровья каждого школьника, его заболевания и других показателей.

Следует заметить, что перевод из одной группы в другую производится при ежегодном медицинском обследовании школьников. Переход из специальной медицинской группы в подготовительную возможен при условии положительных результатов лечения и успехов при занятиях физкультурой, закаливании, то есть при наличии положительной динамики».

### **3). Рефлексия занятия**

– **Учитель:** «Подведем итоги нашей встречи: чтобы быть здоровым – надо двигаться. Двигаться самим и научить двигаться наших детей. Движение – это жизнь. А жизнь – это движение. Дыхание – это движение. Мысль – это движение. Творчество – это движение. Двигайтесь вверх! Двигайтесь вперед! Просто – двигайтесь! И будете здоровы!

Спасибо за внимание!

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

**Методические рекомендации по проведению собрания в форме «Обмен опытом родителей»:** используя материалы специальной литературы и результаты анкетирования родителей по теме собрания, проведенного заранее, учитель организует активный родительский обмен опытом и дает рекомендации на основе своего педагогического опыта.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

**Анкета № 1 для родителей «Здоровый образ жизни»**

[https://урок.рф/library/anketa\\_dlya\\_roditelej\\_zdorovij\\_obraz\\_zhizni\\_111213.html](https://урок.рф/library/anketa_dlya_roditelej_zdorovij_obraz_zhizni_111213.html)

### Приложение 2

**Анкета № 2 для родителей «Какое место занимает физкультура в Вашей семье»**

<https://infourok.ru/anketa-dlya-roditeley-na-temu-kakoe-mesto-zanimaet-fizkultura-v-vashey-seme-1165704.html>

## ЗАНЯТИЕ 6. «АТЛАС БУДУЩИХ ПРОФЕССИЙ И HARD SKILLS (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ)»

**Цель:** уточнить степень ознакомленности родителей с понятием Hard Skills и познакомить с профессиями будущего.

**Задачи:** уточнить набор жестких навыков ребенка, сформировать у родителей понимание жестких навыков; дать рекомендации по формированию жестких навыков у детей; познакомить родителей с новыми профессиями на рынке труда в условиях цифровизации.

**Форма проведения:** беседа, тренинг.

**Оборудование:** листы А4, ручки.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

##### 1.1. Вступительное слово учителя.

Добрый вечер, уважаемые родители!

Мы живем в VUCA – мире, то есть стремительно меняющемся мире, полным неопределенностей. В этом мире обучение на протяжении всей жизни –

глобальный тренд, необходимо уметь учиться и разучиваться, обзаводиться разными навыками. На нашей сегодняшней встрече мы поговорим про hard skills (жесткие навыки), как их развивать, а также обсудим профессии, которые появились совсем недавно и появятся в недалеком будущем.

## 1.2. Выступление учителя на тему «HARD SKILLS или «жесткие» навыки».

Сегодня на рынке труда оперируют следующими понятиями при обозначении навыков сотрудников:

Soft skills («гибкие» навыки) – набор социальных навыков, которые помогают человеку решать задачи в жизни: коммуникация, лидерство, работа в команде, управление людьми, эмоциональный интеллект. Гибкие навыки они формируются в детстве и развиваются в течение всей жизни.

Hard skills («жесткие» навыки) – узкоспециализированные навыки для выполнения определенных задач в работе. Например, навык программиста – писать код на python. hard skills можно научиться в школе, университете, на работе, курсах или тренингах.

«Мягкие» навыки лучше получать на тренингах и развивать их, работая над собой. Будет хорошо, если ты начнешь внедрять новые знания в свою профессиональную деятельность в течение 72 часов после тренинга. Так вероятность забыть сразу всё уменьшается в разы.

«Жёсткие» навыки мы приобретаем в школе, университете и на работе. Решение задач на логику, монтаж видео, работа в системе 1С – все это можно легко освоить (если ты не совсем гуманитарий) и потом доказать свои знания, пройдя, например, тестирование.

Проще говоря, Hard skills – профессиональные навыки, а Soft skills – личные качества и умения.

– Несмотря на то, что сейчас все больше внимания акцентируется на важности мягких навыков, без жестких компетенций развиваться профессионально не получится. Это относится к любой сфере деятельности. Даже если вы будете очень коммуникабельным или организованным человеком, без специальных знаний в своей профессии не сможете реализоваться в полной мере. Рассмотрим, какие особенности есть у hard skills:

– Их легко проверить. Уровень жестких навыков проверяется с помощью тестирования, экзамена, аттестации. Увидеть профессиональную компетентность будущего сотрудника можно уже во время собеседования. Но понять, как человек будет вести себя в определенной стрессовой ситуации, практически невозможно.

– Жесткие навыки подтверждаются дипломами, аттестатами, сертификатами. Они показывают уровень квалификации специалиста и подтверждают, что он проходил обучение по специальности и получил определенные профессиональные навыки. Доказать наличие soft skills гораздо сложнее, ведь они никак не сертифицируются.



– Требования к жестким навыкам почти всегда остаются неизменными на любом рабочем месте. Например, знание законодательной базы важно для юриста, который работает на крупном предприятии или в маленькой частной компании. Перечень *hard skills* отражается в должностной инструкции специалиста. Мягкие навыки не относятся напрямую к профессиональной деятельности и проявляются в зависимости от ситуации.

– Любой специалист уже имеет определенный набор *hard skills*, которые он сразу применяет в работе. Если оказывается, что какие-то необходимые навыки отсутствуют, их легко получить на профильных курсах или тренингах. Жесткие навыки почти невозможно потерять, их можно со временем только усовершенствовать.

– Профессионал не тратит время, чтобы получить базовые знания, он с ходу приступает к работе. К тому же есть профессии, в которых жесткие навыки выходят на первый план, а мягкие могут быть не так уж важны. Например, бухгалтер может не быть коммуникабельным человеком, но обязательно должен знать сроки сдачи налоговых отчетов, чтобы компания избежала штрафов.

Среди самых востребованных профессиональных навыков сегодня выделяются:

- языки программирования;
- протоколы передачи данных;
- принципы построения сетей;
- стандарты безопасности;
- знание иностранного языка;
- анализ данных;
- гибкие методологии.

Все эти навыки можно получить в вузе, на курсах и с опытом работы.

### **3. Практическая часть**

#### **Тест профориентации по методике Климова**

Учитель: после обзора навыков вы можете оценить себя, какие навыки у вас развиты лучше. Предлагаю провести тест профориентации, который покажет, насколько правильно вы в свое время выбрали для себя профессию.

Для прохождения теста **пройдите по QR-коду:**



Ведущий: насколько тест, по-вашему, правильно определил ваши способности и склонности? Согласны ли вы с этим?

### 1.3. Профессии

Существует «формула выбора профессии». Хочу – это ваши интересы, склонности, желания, мечты. Могу – это ваши психофизиологические возможности, здоровье, способности. Надо – это потребность в кадрах на рынке труда, востребованность вашей профессии. Если вы сумеете совместить свои «хочу», «могу» и «надо», то профессиональный выбор будет удачным. Пирамида Маслоу последовательно представляет все человеческие потребности, от наиболее простых до возвышенных. Она отображает одну из самых распространённых мотивационных концепций – теорию иерархии потребностей, разработанную психологом Абрахамом Маслоу. На самом нижнем уровне – физиологические потребности (поесть, поспать и т.д.). Это базовые потребности, удовлетворив которые мы стремимся к большему. На самом же высоком уровне – потребности в самоактуализации, в том числе при помощи своей профессиональной деятельности (самореализация в профессии). Не зря говорят: «По-настоящему счастливый человек тот, который утром с радостью идёт на работу, а вечером с радостью возвращается домой!». Поэтому очень важно правильно выбрать профессиональное поприще.

Нет родителей, которые бы не желали детям добра. Вы волнуетесь за будущее детей, искренне желаете им счастья и хотите помочь в выборе профессии. Но и вы можете ошибаться. И эти ошибки порой весьма неприятно сказываются на судьбе детей. Есть очевидные ошибки – например неумеренная переоценка способностей своих сыновей и дочерей. Казалось бы, именно вы имеете наиболее полное представление о склонностях и способностях детей, можете сопоставлять желания детей с их реальными возможностями. А в действительности иногда бывает, что родители не сумели найти свое место в жизни, свою работу, полюбить ее. И вот стараются осуществить собственную мечту в своих детях, навязывая им дело, которым не пришлось заниматься самим. Некоторые родители, проявляя бурную заботу о «выгодном», «удобном», «беспроигрышном» устройстве своих сыновей и дочерей в их взрослой жизни, настаивают, чтобы они выбрали престижную, по их мнению, профессию, это, а не другое место учебы. Они уверены, что они, родители, как никто, знают, что нужно их ребенку, что для него лучше. И часто ошибаются, действуют вопреки его подлинным интересам. Любой ценой пытаясь достичь заветной цели, они порой заставляют ребенка отказываться от «своего» выбора. И если смогут уговорить, то чаще всего результат получается точно такой же, как у них не сложилось, не удалось.

Мы взрослые, опираемся на наш жизненный опыт, считаем, что мы знаем как лучше. «Выбери профессию экономиста или юриста» (потому что это,

исходя из вашего опыта, было актуально в ваше время). Но нельзя исходить только из этого. Современный мир непостоянен, быстро изменяется, соответственно, трансформации и изменениям подвергается все, в том числе, и профессии настоящего и будущего.



Пирамида потребностей Маслоу

## 2). Практическая часть

### 2.2. Упражнение «Самый лучший мотив»

Ведущий: предлагаю провести упражнение, чтобы понять, каким образом выбирается профессия.

**Цель:** оказание помощи участникам на практике понять особенности осознанного выбора профессии.

**Количество участников:** 6-12 человек (если в группе больше 12 участников, можно группу разделить на микрогруппы).

**Время проведения:** 15 минут.

**Материалы:** бумага, ручки или карандаши.

Процедура проведения: озвучьте два мотива и попросите группу обсудить их. Участники должны выбрать один вариант. Затем озвучьте следующие два мотива и снова попросите участников сделать выбор после обсуждения и т. д. После того, как сформируется список из восьми мотивов, начните описанную процедуру снова. В итоге с помощью групповой дискуссии произойдет выбор наиболее правильного мотива.

**Ведущий:** «Наша задача – выбрать наиболее правильные мотивы выбора профессии, то есть ту главную причину, по которой все люди должны выбрать себе профессию».

*Список мотивов:*

Возможность получить известность, прославиться.

Возможность продолжать семейные традиции.

Возможность продолжать учебу со своими друзьями.

Возможность служить людям.

Возможность получения хорошего заработка.

Экономическое, общественное и государственное значение профессии.

Легкость трудоустройства на работу.

Перспективность работы.

Возможность проявить свои способности.

Возможность активно общаться с людьми.

Обогащает знаниями.

Соответствие работы склонностям и способностям.

Разнообразная по содержанию.

Имеет творческий характер труда, возможность делать открытия.

Трудная, сложная профессия.

Легкая, спокойная работа.

### **3). Рефлексия**

#### **6. Упражнение «Временная линия для профессий».**

**Ведущий:** Давайте проведем небольшое упражнение на профессии прошлого и будущего. Работа будет проводиться в мини группах.

**Цель:** показать трансформацию профессий с течением времени.

**Инструкция:** Участники делятся на мини группы. Задание для каждой мини группы:

1) написать три профессии, устаревшие к моменту, когда родители начали свой профессиональный путь.

2) написать три профессии, которые устаревают сейчас.

3) написать три профессии, которые устареют в будущем.

#### **Атлас будущих профессий**

**Ведущий:** профессии меняются соответственно запросам рынка и ситуации в обществе и промышленном секторе. На основании образов будущего можно сделать предположение о том, какого рода задачи будут стоять перед отраслью, и какие специалисты будут эти задачи решать. В этой редакции Атласа – почти 350 новых профессий, но это лишь примеры, на деле их будет гораздо больше. В мире будущего сокращается спрос на однотипных специалистов и растет потребность в редких сочетаниях различных компетенций.

Таким образом, чем лучше человек сможет позиционировать себя как носителя уникального набора навыков, тем успешнее он будет в мире будущего. При этом нельзя забывать, что практически вся работа будет командной и рассчитывать на всеобъемлющую универсальность нельзя. Для каждой профессии эксперты выделили набор важнейших над профессиональных навыков. Подробно о них мы поговорим чуть позже. Эти навыки обозначены маленькими картинками.

**Для родителей:** Атлас может стать отправной точкой для разговора с ребенком о его профессиональном будущем. Почитайте книгу вместе с ним (или с ней), обсудите прочитанное, поищите в интернете дополнительную информацию о том, что вас заинтересовало. Помогите ребенку выполнить какое-нибудь из заданий, предложенных в Атласе (в зависимости от наиболее интересной для него отрасли). Помните две вещи. Во-первых, подросток выбирает свою первую профессию во многом под влиянием семьи, так что на вас лежит большая ответственность. А во-вторых, наши представления о том, что будет востребовано завтра, весьма ограничены. Опыт показывает, что наиболее успешными становятся люди, занятые делом, которое им нравится. Постарайтесь не направлять ребенка, но вместе с ним изучать варианты будущей карьеры. Прислушивайтесь к его интересам и помогайте ему или ей. Подумайте вместе, какими могли бы стать первые шаги к будущему, которое привлекает вашего ребенка, какие предметы стоило бы подтянуть, на чем сосредоточиться. Какие кружки ему стоило бы посещать, на работу каких специалистов посмотреть и, возможно, примерить (но помните, что через 5–10 лет, когда он начнет работать, все может сильно измениться!). Сегодня нет готовых программ, которые предлагали бы стать специалистами, описанными в Атласе, в будущем вообще будет мало готовых решений. Но есть большое количество колледжей и вузов, которые могли бы стать первым шагом на этом пути. Обсудите, какие над профессиональные навыки понадобятся ребенку для успешной работы и где он мог бы их получить – в рассказах о Нике мы приводим немало примеров, как можно развить тот или иной над профессиональный навык, и наверняка вы сможете придумать свои способы. Подумайте, что можно было бы почитать дальше, чтобы развить и закрепить интерес ребенка. И главное – прислушивайтесь к ребенку и доверяйте ему.

### 3). Подведение итогов

Уважаемые родители! Подошло к концу наше собрание. Спасибо вам за активное участие в нем. Мне бы хотелось напоследок выявить, оправдались ли ваши ожидания.

Каждому родителю предлагаю продолжить следующие предложения

- Мне сегодня понравилось...
- Я бы хотел еще узнать...

## Литература

1. Атлас новых профессий 3.0. / под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. – М.: Интеллектуальная литература, 2020. – 456 с.
2. Профессии в ВУЗах России в 2021 <https://vuzopedia.ru/professii>
3. Ссылка на тест профориентации Климова <https://vuzopedia.ru/proforient/klimov>

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Цель использования методы беседы – организация диалога между его участниками. Беседа – это форма организации педагогического процесса, общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмена мыслями и чувствами. Беседа способствует выяснению отношений, точек зрения, позиций участников. Педагогу необходимо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### Памятка о навыках

**Навыки**  
МЯГКИЕ И ЖЕСТКИЕ

<https://proektoria.online/catalog/media/articles/hard-i-soft-skills-zachem-oni-nuzhny>

- 1** Hard > Soft  
Физики, программисты, инженеры и т.д. Чтобы быть отличным профессионалом в технических сферах, обязательно уметь общаться с людьми или красноречиво выразить свои мысли.
- 2** Hard = Soft  
Бухгалтер, юрист, педагог. Таким специалистам нужно иметь сильную теоретическую базу, работать со специальными программами и владеть навыками коммуникации.
- 3** Hard < Soft  
Это бизнес, маркетинг, творческие профессии. Тут как раз особенно важно уметь находить общий язык с людьми, чувствовать настроение собеседника и понятно доносить информацию.

## ЗАНЯТИЕ 7. «СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И ДОСУГ»

**Цель:** повышение педагогической компетенции родителей по актуализации совместной досуговой деятельности в семье и организации свободного времени

**Задачи:** формировать понятие родителей о свободном времени и досуге старшеклассников; стимулировать интерес родителей о проведении свободного времени с детьми.

**Подготовительная работа:** анкетирование учащихся и родителей (приложения).

**Оборудование:** столы расставлены по кругу; на отдельном столе – карточки и оборудование для творческой работы родителей; а также материал для игр.

**Форма занятия:** беседа-обсуждение с анкетированием.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ

*Мы знаем – время растяжимо.  
Оно зависит от того,  
Какого рода содержимым  
Вы наполняете его...*

*Н. Заболоцкий*

#### 1). Актуализация темы

Добрый вечер, уважаемые родители! Спасибо вам большое за то, что вы нашли время прийти сегодня на наше собрание, которое мы посвятили проблеме – досуг и свободное время наших детей. В молодости Л.Н. Толстой сделал такую запись: «...Имей цель для жизни, цель для известной эпохи твоей жизни. Цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и часа и для Минуты, жертвуй низшие цели высшим». К этим словам и в наше сложное и весьма неопределенное время трудно что-либо добавить. Легкомысленное отношение к своему будущему, нежелание читаться с реалиями послешкольной жизни, расчет на «русское авось» безжалостно отплатят каждому школьнику, когда он, желая того или не желая, вступит в новую для него жизнь. Чтобы эта плата была как можно меньше, еще на школьной скамье необходимо школьника готовить к реальной жизни.

В умении разумно распоряжаться своим временем, разработать для себя план деятельности, реализовать этот план на основе честности и добропорядочности в отношениях с окружающими людьми ярко проявляются самостоятельность, зрелость и ценность человека.

«Не упускай ни часу – удержишь в руках сегодняшний день, меньше будешь зависеть от завтрашнего». Это замечание древнего мудреца Сенеки. Оно касается не столько нас с вами, сколько наших детей. Ведь для них умение



сегодня организовать свое свободное время – завтрашний характер, а значит – судьба.

Главным «пожирателем» времени и взрослых и детей на сегодняшний день является телевизор. Кроме того, родители много времени проводят на работе, долго добираются до нее и обратно. В результате непосредственные контакты детей и взрослых сводятся к минимуму.

Есть основание считать, что переориентация подростков в общении – с родителей на сверстников – объясняется не столько растущей привлекательностью дружеских групп и компаний, сколько отсутствием внимания и заботы к подросткам в родительском доме.

Думаю, что вы все прекрасно понимаете, что детям необходим совместный досуг с вами, особенно теперь, когда они хотят сами выглядеть значительно взрослее не только физически, но и духовно. А если в семье есть еще и общее хобби, то это просто замечательно! Многие люди все свободное время посвящают своему любимому делу – хобби. Один собирает марки, другой придумывает компьютерные игры, третий пишет музыку, четвертый не представляет жизни без путешествий. Хобби нередко так захватывает человека, что в результате становится его профессией. За примерами далеко ходить не надо. Замечательные писатели Антон Павлович Чехов, Михаил Афанасьевич Булгаков были врачами, великий театральный режиссер Константин Сергеевич Станиславский (кстати, настоящая его фамилия Алексеев). был инженером. Да немало и сегодняшних знаменитостей славой обязаны своему хобби. Билл Гейтс – один из самых богатых людей планеты, основатель компьютерной компании Microsoft – с детства увлекался программированием и свои первые 20 000 долларов заработал... в 13 (!) лет, написав компьютерную программу для городских служб. Увлечение знаменитого Уолта Диснея – рисование смешных картинок – также оказалось судьбоносным.

Важно понимать, что у старшеклассника должно быть свободное время, и в то же время оно не должно быть бессмысленным.

## **2. Подробный анализ анкетирования учащихся**

Согласно статистики самой популярной формой досуга у большинства респондентов (64,8%) является интернет, при этом только 6,4% опрошенных интернет практически не используют, эти данные свидетельствуют о привязанности старшеклассников к интернету. 59,04% времени занимает у старшеклассников просмотр телевизионных передач, у 21,6% респондентов эта форма досуга встречается часто и лишь 6,4% опрошенных практически не используют данную форму досуга. Игра на компьютере у 48,24% учащихся происходит постоянно и лишь 8,56% опрошенных компьютерные игры не используют при организации своего досуга. Эти показатели свидетельствуют о большой популярности компьютерных игр среди старшеклассников.

Посещение вечеров отдыха, дискотек выбирают 32,4% старшеклассников, 29,8% учащихся в свободное время прослушивают музыку, 14,4% опрошенных практически не используют данную форму досуга. Полученные результаты свидетельствуют о том, что досуг большинства старшеклассников сориентирован на потребление так называемой «массовой культуры»: интернет, игра в компьютерные игры, прослушивание музыки, просмотр телевизионных передач, видеозаписей посещение вечеров отдыха, дискотек. Занятия физической культурой, спортом как постоянно встречающиеся выбрали лишь 27,36% опрошенных, и 29,52% старшеклассников отметили занятия физкультурой и спортом как часто встречающиеся. 25,2% учащихся выбирают пассивные формы проведения свободного времени. Туризм как форму проведения свободного времени выбрало 21,6% старшеклассников, также среди встречающихся форм досуга следует отметить рыбалку, охоту, собирание грибов и ягод которую выбрали 18% респондентов. Предпочтение игре в карты, домино и др. отдало 18% старшеклассников. Полученные результаты свидетельствуют о том, что досуг большинства старшеклассников сориентирован на потребление так называемой «массовой культуры»: интернет, игра в компьютерные игры, прослушивание музыки, просмотр телевизионных передач, видеозаписей посещение вечеров отдыха, дискотек.

Теперь проанализируем наши анкеты (Анкеты представлены в приложении).

– При подготовке нашего собрания мы провели анкетирование родителей. (Высказывания классного руководителя по анализу анкет.)

## **2). Практическая часть**

Теперь поделитесь, как Вы проводите время (слово родителям).

А теперь давайте проанализируем и сравним.

К сожалению, современные исследования показывают, в наше стремительное время родители все меньше времени находят на общение с детьми, тем более на совместное проведение свободного времени.

«Только время, ускользающее и текущее, дала нам во владение природа, но и его, кто хочет, тот и отнимает» – это удивительное по точности замечание древнего мудреца Сенеки о времени, которое проживает по-своему каждый из нас: и мы, взрослые, и наши дети. Тот же Сенека советовал: « Не упускай ни часу, удержишь в руках сегодняшний день, меньше будешь зависеть от дня завтрашнего». Это касается не столько нас с вами, сколько наших детей, которые вступили в сложную пору отрочества. Для них умение организовать сегодня свободное время – завтрашний характер, а значит – судьба. Научатся они управлять своим временем сегодня, значит, научатся завтра управлять своей судьбой.

Условия проведения детьми своего свободного времени за последнее десятилетие изменились во всех развитых странах мира. В связи с повышением мобильности населения и бурным развитием средств массовой коммуникации (прежде всего телевидения) и индивидуального досуга (компьютерные игры, аудио-музыкальные устройства и т. д.) существенным образом изменились и отношения между родителями и детьми. Главным «пожирателем» времени и взрослых, и детей стал телевизор. Родители много времени проводят на работе, иногда много времени отнимают поездки к месту работы. В результате непосредственные контакты детей и взрослых сводятся к минимуму. Если раньше при посещении друг друга семьями взрослые не только общались с детьми, но и организовывали совместные прогулки и игры, то сегодня картина иная. Даже в застолье, в то время как взрослые выпивают в одной кампании, дети (даже младшего возраста) веселятся на своей «лимонадной» вечеринки в другой.

Есть основания считать, что переориентация подростков в общении с родителями на сверстников объясняется не столько растущей привлекательностью дружеских групп и компаний, сколько отсутствием внимания и заботы к подросткам в родительском доме.

Дети в основном ориентированы на общение с родителями, но общаются с ними редко. Основные формы досугового общения и взаимодействия с родителями – ужин, просмотр телевизора, хождение по магазинам и рынкам. Изредка ходят к родственникам, играют в карты, разговаривают. В открытых анкетах дети часто высказывают сожаление о том, что редко общаются со своими родителями. В пяти случаях подростки отмечают, что «говорить с родителями как-то не о чем». Содержанием общения являются преимущественно краткие неконкретные разговоры (реплики) о настроении, об оценках, о школе и об актуальных событиях (которые только что произошли). На домашнее общение настроены преимущественно девочки. Среди «трех важных жизненных желаний» страшекласники называют:

- Съездить с родителями вместе на отдых (в окрестности города, на озеро, на море и т.д.).
- Сходить в какое-нибудь интересное место.
- Поговорить с родителями по душам.
- Лучше понимать друг друга, «мечтаю, что буду с родителями в хороших отношениях».

По результатам социологических исследований, проведенных в Петербурге (см. <https://refdb.ru/look/2381969.html>), на воспитание детей отцы тратят 9,6% своего свободного времени в будние дни, что составляет 21 минуту и 7,2% – в выходные (35 минут). Куда же идет остальное свободное время от-

цов? Главным образом – в сферу индивидуального досуга. Так например, его доля у отцов составляет свыше 70%. Сам по себе этот показатель не был бы так тревожен, если бы содержание этого досуга, как говорится, не оставляло желать лучшего. Во всяком случае (выскажусь очень осторожно) свободное времяпрепровождения родителей не всегда является хорошим примером для детей. А ведь эта часть свободного времени родителей имеет исключительно важное значение. С кого же, как не с родителей, берут пример дети в организации своего досуга?

Обычно дети имеют весьма смутное и поверхностное представление о том, как работают их родители, какие у них деловые качества, как складываются их отношения на рабочем месте. Но о том, как папы и мамы проводят свое свободное время детям известно значительно больше, поскольку они все это видят собственными глазами.

Я не буду убеждать вас, дорогие родители, в необходимости совместного проведения досуга с вашими детьми, особенно теперь, когда они хотят сами выглядеть значительно взрослее не только физически, но и духовно. Наши исследования показывают, что, во-первых, достаточно велико число одиноких подростков: около четверти учащихся не нашли себе «интимных» партнеров по общению (которым можно полностью довериться) не только среди родителей, но даже среди сверстников. И это при том, что товарищеская обстановка в коллективе может считаться вполне благополучной.

Во-вторых, огорчает приверженность подростков и родителей к телевизору в ущерб другим, более активным, формам проведения свободного времени.

И, наконец, в-третьих, тревожит недостаточная активность общения детей с родителями во всех формах проведения досуга, исключая застолья, которое прочно держит первенство среди других досуговых занятий подростков в праздничные дни. В результате выборочного опроса установлено, что не менее 65% мальчиков-восьмиклассников, 80% девятиклассников и 94% десятиклассников пробовали употреблять спиртное.

Нас, учителей, тревожит эта довольно опасная забава. Но в какой степени виноваты те юноши и девушки, для которых вино и пиво стало обязательным спутником их свободного времени. Может быть это их беда? А вина лежит на взрослых, которые не научили своих детей интересно и содержательно отдыхать?

### **3). Заключительная часть**

– Собрание подходит к концу. Хочется выразить вам благодарность за участие, за то, что вы нашли время прийти на нашу встречу. Думаю, что теперь каждый из задумается о том как Вы и Ваши дети проводят свое свободное время.

### **Рефлексия:**

Впечатление от занятия.

Будем ли мы использовать данный опыт для себя (предлагаем высказаться родителям).

До новых встреч!

### **Литература**

1. Вишнякова А.А. Свободное время современных старшеклассников: <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/svobodnoe-vremya-sovremennyh-starsheklassnikov-sravnitelnyy-analiz.pdf>

2. Клинов В.В., Клинова И.В. Культурно–досуговые предпочтения современных старшеклассников: <https://core.ac.uk/download/pdf/214868539.pdf>

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Собрание в форме беседы с обсуждением исследований социологов, педагогов и анкетирования учащихся. Важно вызвать родителей на этот разговор, т.к. это важно как для детей, так и для родителей. Перед собранием заранее необходимо провести анкетирования, подготовить раздаточный материал с играми. Поэтому заранее необходимо изучить информацию и литературу по теме. В ходе собрания родители высказывают свою точку зрения, делятся опытом в вопросах воспитания. При необходимости можно провести дополнительное анкетирование (приложение 4) и проанализировать данные анкет.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

### **Приложение 1**

#### **Анкета «Мое свободное время»**

Продолжите предложения:

- «Мое свободное время – это...»
- «В свободное время я люблю...»
- «Мне нравится, что в свободное время...»
- «В свободное время я с друзьями и подругами...»
- «В свободное время я с родителями...»
- «Я мечтаю, что с родителями...»

**Анкета «Три моих желания»**

Напишите, пожалуйста, три своих самых заветных желания

**Тест «Мое свободное время»**

Оцени свою способность распоряжаться временем, ответив на вопросы теста.

1. Обычно ты:
  - 1). составляешь план на день;
  - 2). время от времени составляешь расписание на день;
  - 3). никогда и ничего не планируешь – само все как-то сложится.
2. Уже очень поздно, а ты не успел подготовиться к уроку. Завтра тебя наверняка спросят. Ты:
  - 1). сидишь за столом до тех пор, пока не закончишь подготовку;
  - 2). заводишь будильник на час раньше – завтра утром на свежую голову подготовишь задание;
  - 3). ложишься спать – здоровье дороже.
3. Ты:
  - 1). никогда не опаздываешь;
  - 2). стараешься не опаздывать, но это не всегда получается;
  - 3). обычно опаздываешь, но твои знакомые к этому уже привыкли.
4. В школе задали написать реферат, представить его нужно через неделю. Ты:
  - 1). стараешься написать его заранее;
  - 2). пишешь его в ночь перед сдачей;
  - 3). по-разному получается – иногда удается написать его заранее, а иногда приходится писать, когда уже все горит.
5. Ты только сел за выполнение уроков, как раздался телефонный звонок – твой друг приглашает тебя посмотреть новый фильм в кинотеатре. Ты:
  - 1). откладываешь уроки и отправляешься в кино;
  - 2). говоришь, что не сдвинешься с места, пока не выполнишь задания;
  - 3). объясняешь другу ситуацию и договариваешься пойти в кино в то время, когда вы оба будете свободны.
6. Утром ты обычно:
  - 1). встаешь самостоятельно;
  - 2). просыпаешься от звона будильника;
  - 3). спишь до тех пор, пока родители не стащат с тебя одеяло и не выльют на тебя ковш воды.

## Результаты

Вариант ответа	Номер вопроса					
	1	2	3	4	5	6
	Количество баллов					
А	2	2	3	3	1	3
Б	2	3	2	1	2	2
В	1	1	1	2	3	1

*18-16 баллов.* Ты организованный человек. Время зря не тратишь, умеешь так распланировать свой день, чтобы и поработать как следует, и не упустить возможности отдохнуть.

*15-10 баллов.* Тебя нельзя назвать организованным человеком, но и обвинение в полной расхлябанности тоже было бы несправедливым. Похоже, ты пока не умеешь находить резервы времени – ведь если правильно распределить дела, то можно сделать гораздо больше, чем успеваешь ты сейчас, а времени потратить на это меньше! Тогда и отдохнуть будет больше возможностей.

*9-6 баллов.* Похоже, что пословица «Кончил дело – гуляй смело» не для тебя. Гулять ты отправляешься тогда, когда тебе хочется, а дело начинаешь выполнять только тогда, когда на горизонте маячат крупные неприятности. Успеха так точно не добьешься!

## Приложение 4

### Дополнительный материал к анкетированию Тест «Удачный день»

№ п/п	Характерные черты вашей деятельности	Никогда (0)	Иногда (1)	Часто (2)	Всегда (3)
1	2	3	4	5	6
1	Откладываю неприятные дела				
2	Отодвигаю срочные, но неприятные дела				
3	Перестраховываюсь, заручаюсь мнением других, принимая неприятные или тяжелые решения				
4	Все делаю сам				
5	Занимаюсь несколькими проблемами одновременно				
6	Работаю в суете и спешке				



№ п/п	Характерные черты вашей деятельности	Никогда (0)	Иногда (1)	Часто (2)	Всегда (3)
7	Принимаюсь за работу без поиска лучших подходов к делу				
8	Прерываю начатую работу, чтобы заняться другими делами				
9	Откладываю трудные задачи после первоначального их решения				
10	Работаю несконцентрированно, несобранно				
11	Работаю по два часа и более без перерыва				
12	Не довожу дело до конца из-за того, что часто отвлекаюсь				
13	Расходую ценное для меня время на отдельные специальные задачи или второстепенные дела				
14	Занимаюсь чужими делами лишь потому, что они меня заинтересовали				
15	Берусь в любое время за любую работу из-за того, что не могу сказать «нет»				
16	Занимаюсь почти безнадежной конфронтацией и ищу виновных в ошибке или неудачах				
17	Стремлюсь к безупречному выполнению задач в тех областях, где этого не требуется				
18	Стараюсь знать все факты				
19	Проявляю инициативу лишь по принуждению				
20	Хочу всегда помочь другим в решении проблем				
	Баллы за положительный ответ по вертикали				
	Общая сумма баллов				

Чем меньше сумма баллов, тем выше ваши способности, которые могут обеспечить успешность каждого дня вашей деятельности.

### Тест «Умеете ли вы планировать свое время»

Инструкция. Известно, что хорошо спланировать дело – уже наполовину справиться с ним. Если вы хотите достичь серьезных успехов, то вам просто необходимо научиться рационально распределять время, отделять главные дела от второстепенных, верно рассчитывать свои силы, а также уметь, если нужно, перераспределять обязанности, не взваливать всю работу на себя. Насколько хорошо вам это удастся, поможет разобраться следующий тест.

1. Я резервирую в начале рабочего дня время для подготовительной работы, планирования:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

2. Я перепоручаю все, что может быть перепоручено:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

3. Я письменно фиксирую задачи и цели с указанием сроков их выполнения:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

4. Каждый официальный документ стараюсь обрабатывать сразу, за один раз и окончательно:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

5. Каждый день составляю список предстоящих дел, упорядоченный по приоритетам. Важнейшие вещи делаю в первую очередь:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

6. Свой день пытаюсь по возможности освободить от посторонних телефонных разговоров, незапланированных встреч и неожиданно созываемых совещаний:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

7. Дневную нагрузку стараюсь распределить в соответствии с графиком своей работоспособности:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;

- 3). часто;
- 4). почти всегда.

8. В моем плане есть «окна», позволяющие реагировать на актуальные проблемы:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

9. Я пытаюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих жизненно важных проблемах:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

10. Я умею говорить «нет», когда на мое время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела:

- 1). почти никогда;
- 2). никогда;
- 3). часто;
- 4). почти всегда.

**Результаты.** За каждый ответ «г» поставьте себе 3 очка, «в» – 2 очка, «б» – 1 очко, «а» -0 очков. Суммируйте результаты.

*0-15 очков.* Вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Некоторых из своих целей добиваетесь, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его. Вам следует быть более самостоятельным и организованным – это поможет вам добиться значительных результатов и сократит путь к намеченной цели.

*16-20 очков.* Вы пытаетесь овладеть своим временем, но не всегда достаточно последовательны, чтобы достичь успеха. Периоды планирования у вас чередуются с периодами самотека. Вы понимаете, что, продумывая и организуя свою работу, успеваете даже больше, но временами у вас просто руки не доходят сделать необходимые пометки в своем ежедневнике. И хотя процесс самоорганизации дается нелегко, постарайтесь уделять ему больше внимания.

*21-25 очков.* У вас хороший «самоменеджмент». Умение организовать свою деятельность – одна из самых привлекательных ваших способностей. Окружающие, возможно, удивляются, как вам удастся столько успеть. Однако ваш секрет прост: мысленно выстроив последовательность необходимых дел, вы фиксируете их и стараетесь придерживаться намеченного плана.

*26-30 очков.* Вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально расходовать свое время. Вам непонятно, почему окружающие

не способны воспользоваться таким простым способом добиваться желаемого результата. Трата времени на ненужные разговоры, незапланированные визиты (конечно, если только они не носят экстренного характера) расценивается вами как попустительское отношение к работе. Вам вполне можно доверить спецкурс «Как рационально организовать свое рабочее время».

## ЗАНЯТИЕ 8. «РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА»

**Цель:** применение на практике новых форм проведения родительских собраний, работы с родителями.

**Задачи:** способствовать укреплению взаимопонимания детей и родителей, просветительская работа; развивать кругозор родителей с точки зрения педагогики, психологии.

**Форма проведения:** беседа с элементами тренинга.

**Оформление и раздаточный материал:**

1. Высказывания великих людей о воспитании.
2. Статьи из молодежной правовой газеты «Опасный возраст».
3. Словарь собрания, которым родители могут воспользоваться по ходу собрания.
4. Рекомендации «Дорога в 14 шагов».
5. Использование ИКТ.
6. Ватманы, фломастеры

**Оформление помещения:**

Плакаты с изречениями:

«В годы детства каждый человек требует участия, ласки. Если ребенок вырастет в обстановке бессердечности, он становится равнодушным к добру и красоте» (В. Сухомлинский)

«Воспитание – это усвоение хороших привычек» (Платон)

«Не надо другого образца, когда в глазах пример отца» (А. Грибоедов)

«От правильного воспитания детей зависит благосостояние всего народа» (Д. Локк)

«Воспитание – великое дело! Им решается участь человечества» (В. Белинский)

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

**Классный руководитель.** Сегодня наша встреча посвящена проблеме роста правонарушений среди старших подростков. Что же является причиной

роста преступности? Проблема профилактики противоправного поведения несовершеннолетних – одна из центральных для целого ряда отраслей науки. Криминологи, педагоги, психологи пытаются найти средства для того, чтобы поведение детей, подростков, юношей и девушек не приобрело противоправную направленность.

Однако проблема эта возникла не сейчас, еще в глубокой древности, когда только зарождались нормы морали, появились причины, порождающие их нарушение. Ведь любые правила несут в себе некую готовность к самоограничению, предполагают потенциальный «общественный альтруизм» и готовность к карательным санкциям в случае их нарушения.

В современной отечественной психологии к делинквентным формам поведения относят школьные прогулы, мелкое хулиганство, приобщение к асоциальной группе и т.д.

Типичными проявлениями делинквентного поведения являются ситуационно-обусловленные детские и подростковые поведенческие реакции, связанные с семейной и школьной дезадаптацией, трудностями общения.

Основные причины трудностей в воспитании отдельных подростков следует искать в неправильных взаимоотношениях в семье, в стремлении подростков утвердить себя любым способом. Для современных подростков с делинквентным поведением характерны ситуативные, большей частью примитивные «планы» противоправной деятельности, цели которой носят непосредственно потребительский характер: достать деньги для выпивки, отомстить кому-либо, «показать себя». Потребности и интересы, попытки удовлетворения которых служат впоследствии источником преступления, уже во время своего формирования не соответствуют общепринятым нормам, противоречат им, создавая неизбежные для данного лица трудности в его социальной адаптации.

В основе формирования делинквентного поведения подростков лежит конфликтная атмосфера в семье. Вопрос о нарушениях между родителями и детьми непосредственно связан с проблемой не только невротозов, но и всех пограничных с патологией состояний и в детском, и в подростковом возрасте. Причина конфликтных отношений нередко кроется в наличии у родителей невротической и личностной патологии. Больше всего проблем возникает в семьях, где родители склонны к авторитарным установкам и имеют гипертрофированное чувство «я». У подростков-правонарушителей наблюдается наличие четко выраженных эгоистических, общественно отрицательных, в том числе аномальных, не свойственных возрасту потребностей; в употреблении наркотиков, курении табака, употреблении алкогольных напитков, тяготении к бродяжничеству.

**Классный руководитель:** Таким образом, отклонения в поведении ребенка являются следствием «особых» отношений в семье, школе, в подростковой среде. А что думают об этом наши дети? (*знакомство с итогами анкетирования учащихся*) **Обсуждение.**

## 2. Практическая часть

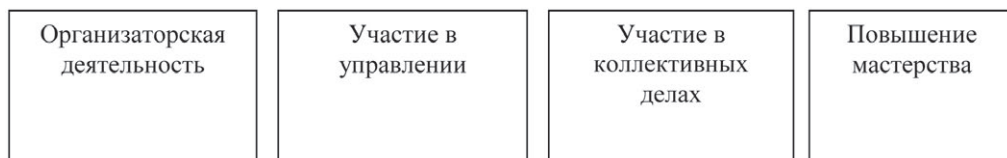
Работа родителей в группах



**Классный руководитель:** Не секрет, что 70% подростков-правонарушителей воспитывается в семьях пьяниц. А большинство хулиганских поступков (80%), убийств (70%) совершается в состоянии алкогольного опьянения.

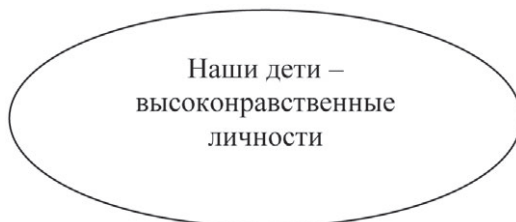
Предлагаю вам 2 статьи из молодежной правовой газеты о наркотиках и подростковом суициде. «Этих событий могло не произойти, если...» (*обсуждение в группах*).

**Классный руководитель:** Предлагаю рассмотреть роль родителей в воспитательной системе школы.



**Классный руководитель:** Какие формы работы по данным разделам вы можете предложить? Перед вами на ватмане эти же разделы, внесите свои предложения (*работа в группах*).

**Классный руководитель:** А теперь давайте попробуем составить программу воспитания высоконравственной личности (*работа в группах*).



### **Упражнение «Только вместе»**

Цель: взаимодействие, развитие эмпатии.

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь мне очень интересно, сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться.

Анализ упражнения:

- С кем тебе вставать и садиться было легче всего?
- Что было самым трудным в этом упражнении?

### **Упражнение «Перевоплощения»**

Участники удобно располагаются в креслах. Один из них получает от ведущего или от своего соседа задание превратиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощущать ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ, участник дает задание следующему по кругу и т.д.

### **Упражнение «Ресурсы»**

Цель: поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Поразмышлять над вопросом: что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, друзья, поддержка родных и т.д. На листе бумаги написать 4 свои сильные качества. Изобразить их в виде символа. Обсуждение.

### **Упражнение «Необитаемый остров»**

Цель: формирование навыка принятия как коллективных, так и персональных решений; представлений о конфликтах, умения распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, развитие способности идти на компромисс.

Участникам предлагается ситуация: в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове с богатой растительностью и животным миром. Есть на острове и ядовитые растения, и хищные животные. Помощи ждать не приходится.

Игра начинается с распределения ролей: кто и что будет делать, за что отвечать, как будут приниматься решения, кто будет руководить жителями острова? Обращается внимание на распределение пищи: поровну или по трудовому вкладу. Отдавать ли большую часть пищи сильным, чтобы лучше работали, или слабым, чтобы выжили? Что делать с человеком, который решил жить сам по себе и вдруг тяжело заболел? Будут ли праздники, выходные? Разрабатывается нравственный кодекс из десяти правил: четких, обеспечивающих выживание, сотрудничество и предотвращение конфликтов. Предусматриваются санкции за нарушение правил.



После игры проводится ее обсуждение, подчеркиваются положительные стороны общения, удачные способы принятия коллективного решения, умение учитывать мнение остальных и отвечать за себя, проходит обсуждение, что было самым трудным.

### **3). Заключение, рефлексия**

**Классный руководитель:** Семья – это первый коллектив в жизни ребенка. В процессе формирования личности семья играет главную роль. И каким будет ребенок, во многом зависит от взаимоотношений в семье. И я желаю всем вам терпения, взаимоуважения. Помните, что всегда есть выход из любой ситуации. И вам в этом помогут мудрые советы, которые психологи называют «дорогой в четырнадцать шагов» (*учитель раздает рекомендации*).

Предлагаю вам определить результат собрания:

- Полезность встречи;
- Актуальность;
- Атмосфера встречи.

## **Литература**

1. Альтшуллер В.Б. Патологическое влечение к алкоголю и наркотикам: вопросы клиники и терапии / В.Б. Альтшуллер. – М.: Дом «Имидж», 2013. – 216 с.
2. Анохина И.П.. Биологические механизмы зависимости от психоактивных веществ (патогенез) / Лекции по наркологии. Под ред. И.Н. Иванца. – М.: Нолидж, 2014. – 167 с.
3. Битенский В.С. Наркомания у подростков / В.С.Битенский. – Киев, 2011. – 144 с.
4. Вачков И. В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – М.: Сфера, 2013. – 416 с.
5. Короленко Ц.П., Н.В Дмитриева Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: Олисиб, 2015. – 265 с.
6. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В.Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2014. – 256 с.
7. Шабалина В.В. Психология зависимого поведения / В.В. Шабалина. – СПб.: Питер, 2014. – 324 с.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Занятие проходит в форме беседы с элементами тренинга. Данная форма работы предполагает свободное высказывание и обмен опытом.

Учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то. Творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя. При организации практических упражнений важно учитывать настроение группы родителей, при необходимости какой-то из этапов игры может быть пропущен.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

##### Анкета для учащихся

1. Говорят, что от «сумы да тюрьмы» никто не застрахован. Ты с этим:
  - а) согласен;
  - в) не согласен;
  - с) не задумывался над этим.
2. Что может послужить причиной совершаемых подростком преступлений?
  - а) семейная ситуация;
  - в) компании;
  - с) особенности характера.
3. Какие меры предупреждения необходимо использовать, чтобы уберечь подростков от нарушения закона?
  - а) разъяснение специалистами статей законов и ответственности за них;
  - в) обсуждение статей законов в семье;
  - с) тренинги и игры по правовой тематике.

#### Приложение 2

##### «Дорога в четырнадцать шагов»

Шаг 1. Сохраняйте спокойствие и достоинство. Найдите в себе силы для решения ситуации. Не нужно впадать в панику, Вы имеете на это право. Криком, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Исправить ситуацию можно, если Вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Шаг 2. Разберитесь в ситуации. Даже в том случае, когда Вам точно известно, что ребенок совершил правонарушение, это отнюдь не означает, что он закоренелый преступник. Не спешите с личными выводами. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Шаг 3. Сохраните доверие ребенка к себе. Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к вырастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет Вам лучше понять своего ребенка, узнать его взгляды и чувства. У подростка достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о вашем детстве, юности, о совершенных в прошлом ошибках, о Вашем собственном опыте употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в разговоре удастся выявить общность Ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребенком проблем. Вполне возможно, что ребенок ведет себя вызывающе, чтобы утвердиться, пережить жизненную драму.

Шаг 4. Узнайте, как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком. Совершив противоправные действия, дети склонны обвинять в случившемся хитрить и изворачиваться. Постарайтесь разобраться в ситуации максимально объективно. Обладая необходимыми сведениями, будьте внимательны. Если Ваши предположения относительно действий собственного ребенка подтвердились, не притворяйтесь, что все в порядке. Дайте понять, что Вы в курсе событий.

Шаг 5. Измените свое отношение к ребенку. Случившееся должно заставить Вас понять, что Ваш ребенок – уже достаточный, чтобы отвечать за свои поступки.

Шаг 6. Не позволяйте собой манипулировать. Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребенка, его раздражение, его попытки Вами манипулировать. Сюда могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы Вы своевременно его спасли и исполнили желания. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться, что он Вам небезразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

Шаг 7. Не исправляйте за ребенка его ошибки. Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным и непригодным к жизни в обществе.

Шаг 8. Меньше говорите, а больше делайте Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, на самом деле, практически не слыша ни единого Вашего слова. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что

Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать он будет все, что угодно, так как не собирается ничего выполнять. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Ребенок считает Вас своей собственностью, поэтому не ждет от Вас никаких конкретных действий. В том же случае, когда Вы выполняете то, что обещали, он становится гораздо более управляемым и послушным.

Шаг 9. Приложите усилия, чтобы восстановить взаимопонимание с ребенком. Обратитесь вместе с ребенком к психологу, психотерапевту, убедив его в том, что эта помощь необходима и Вам, и ему. Специалист поможет выстроить новые взаимоотношения с Вашим ребенком.

Шаг 10. Предоставьте ребенку возможность исправить свое поведение самостоятельно. Бывают случаи, когда ребенок сам признается в том, что он ведет себя неконструктивно, но категорически отказывается обращаться за помощью к специалистам. Разрешите ему попробовать исправить его ошибки самостоятельно. Это трудно, но не невозможно, поэтому дайте ребенку самому убедиться в этом.

Шаг 11. Не пускайте процесс на самотек. Необходимо поддерживать самостоятельные шаги ребенка к исправлению. Используйте любые возможности для моральной поддержки.

Шаг 12. Восстановите доверие к ребенку. В первую очередь прекратите обсуждать уже произошедшее. Не напоминайте ребенку о его проступке, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль.

Шаг 13. Установите разумные границы контроля. Конечно, Вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребенка, мелочного контроля за каждым его шагом – это не поможет, но травмирует его.

Шаг 14. Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему. Постарайтесь найти время для общения с подростком и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что все плохое проходит.

### Приложение 3

#### Словарь собрания

Делинквентное поведение (в переводе с латинского – проступок, правонарушение, провинность) – антиобщественное противоправное поведение, воплощенное в поступках (действиях или бездействии), наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом.

Понятием «делинквентное поведение» оперируют представители криминологии, социологии, педагогики, социальной психологии и других отраслей знания.

Нравственность – есть наука об отношениях, существующих между людьми, и, обязанностях, вытекающих из этих отношений. (П. Гольдбах).

Мораль – система норм и правил, определяющих обязанности человека по отношению к обществу, включает в себя общечеловеческие нормы: гуманизм, доброта, достоинство, честность и многое другое.

## ЗАНЯТИЕ 9. «КАК ПОМОЧЬ СТАРШЕКЛАСНИКУ ПЕРЕЖИТЬ БЕЗОТВЕТНЫЕ ЧУВСТВА?»

*«Это было как смертный приговор: знать, что я никогда не смогу обнять тебя, никогда не смогу рассказать тебе, что же ты для меня значишь».*

*Сесилия Ахерн*

**Цель:** подготовить родителей к позитивному отношению к юношеской любви своих взрослеющих детей.

**Задачи:** обсудить проблемы, связанные с темой подростковой влюбленности, помочь собственному ребенку пережить безответные чувства, подготовить родителей к первым испытаниям их детей любовью.

**Форма проведения:** лекторий.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия. Вступительное слово учителя

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы разберем одну из непростых, но важных тем, тему безответной любви. Любовь многолика и её мир неисчерпаем, потому что каждый человек любит по-своему. Любовь – это личное переживание, которое каждый может пережить только сам и для себя; вряд ли найдётся хоть кто-то, кто не имел или не имеет этого переживания хотя бы в малой степени. В социальном плане подростковый возраст – это возраст, при котором продолжается первичная социализация. Часто наступление подросткового кризиса связано с подростковой любовью. Именно в это время дети-подростки становятся особенно уязвимыми, ранимыми, чувствительными, хотя и пытаются это всячески скрывать. Вместе со стремлением к независимости и свободе подросток сталкивается с неизвестностью и незнанием. А ведь в этом возрасте приходит первое, волнующее, пока еще

незнакомое чувство – любовь. Способность любить закладывается с детства, она дарится, в первую очередь, мамой, близкими людьми. А когда в человеке развивается чувство индивидуальности, ему недостаточно присутствия родителей. В нем возрастает потребность в единении еще с кем-то... К сожалению, любовь и для взрослых далеко не всегда связана с ощущением счастья, радости, переживанием положительных эмоций. А уж подростки по своей неопытности могут совершить непоправимые ошибки, поступки, о которых, быть может, придется жалеть долгие годы.

**1. «Свободный микрофон»** (вопросы записаны на доске, любой желающий может высказаться, возможно, раздать листочки, ответы письменно на один любой вопрос).

- Согласны ли вы с утверждением «Любви все возрасты покорны»?
- Заметен ли влюбленный человек?
- Правда ли, что любовь – это самоистязание?
- Есть ли разница между любовью и влюбленностью?
- Верно ли, что любить может не каждый?
- Как вы относитесь к высказыванию: «Не родись красивой, а родись счастливой»?
- Верите ли вы в любовь с первого взгляда?
- Актуальна ли сейчас проблема Ромео и Джульетты?

**2. Просмотр видео-ролика:** «Три этапа детской влюбленности. Как реагировать родителям?» (ссылка на видео размещена в Приложении 1).

– Я хочу предложить Вашему вниманию видео, где рассказывается о первой влюбленности и о том, как в этом случае действовать родителям.

(Анализ письменных ответов на листочках).

**3. Выступление психолога: «Особенности первой влюбленности»**

– «Любовь... Как много в этом слове для сердца юного слилось, и навсегда отозвалось...», – однажды с этой фразой ко мне в кабинет вошел старшеклассник. Я откликнулась словами известной песни на стихи Михаила Танича: «Мы выбираем, нас выбирают. Как это часто не совпадает». Заглянув в глаза мальчика, я увидела вселенскую боль и тоску. И поняла, что попала в точку. Он пришел с темой неразделенной любви.

Что же такое любовь? В своих трудах Э. Фромм писал: «Любовь – это чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии. Она проявляется, как стремление испытать радость, отраженную от радости любимого человека». Ученый говорил о том, что «любовь – это единственный способ понять другого человека в его глубочайшей сущности. Только любя, отдавая себя другому и проникая в него, я нахожу себя, я открываю себя, я открываю нас обоих, я открываю человека». Другими словами в процессе любви происходит познание челове-

ком самого себя и других, совершенствование всех сфер его личности. Таким образом, опыт любви – это неотъемлемая часть развития человека.

Подростковая любовь имеет ряд особенностей:

– подростковым чувствам свойственны: стремительность, яркость, острота, спонтанность, безрассудство. Чувства подростка поражают своей искренностью и чистотой. Как правило, подростки с головой погружаются в нахлынувшие эмоции. Все, что не связано с предметом их любви, перестает иметь для них значение;

– переживание шквала различных эмоций: восторг, нежность, обида, одиночество, ревность, вина, благодарность, поэтому подросткам трудно разобраться в этом неожиданно нахлынувшем на них водопаде чувств;

– склонность идеализировать своих избранников, поэтому они так болезненно переживают безответные чувства или разрыв отношений;

– первая любовь для подростков не имеет временной характеристики, в их сознании она навсегда, они не в силах осознать конечность любви;

– подростковая любовь характеризуется непостоянством, ребенок может влюбляться по нескольку раз в месяц, и каждый раз – всерьез и надолго;

– подростки часто сталкиваются с непониманием взрослых и остаются один на один с неизвестным, неизведанным чувством. Многие родители не воспринимают первую любовь своего ребенка всерьез. Кроме того, они считают, что влюбленность, отношения с противоположным полом мешают учебе, поэтому всячески пытаются прекратить их. В результате хрупкая нить доверия между ребенком и родителями рвется, впоследствии мешая уже взрослым детям выстраивать близкие отношения с противоположным полом;

– первые подростковые чувства, в большинстве своем, не связаны с интимными отношениями. В силу психофизиологических причин секс у подростков в возрасте 11–14 лет – явление редкое. Обычно эмоции у них находят выход в объятиях и поцелуях. Для подростковой сексуальности свойственен экспериментальный характер. Дети начинают исследовать свои сексуальные реакции и реакции партнера. Перестройка эндокринной системы у многих подростков приводит к гиперсексуальности. Поэтому многие из них начинают мастурбировать, снимая, таким образом, накопившееся напряжение, увлекаться эротическими журналами и кино;

– каждая вторая влюбленность является безответной. Конечно, бывают случаи, когда первая любовь оказывается той самой настоящей и приводит к созданию счастливой семьи. Но чаще всего, она проходит.

## **2). Практическая часть**

**4. Результаты анкетирования учащихся.** Вопросы анкеты (*Приложение 2*).

**5. Просмотр видео:** «Почему первая любовь всегда несчастна и это хорошо и полезно для нас?»



*Вопросы:*

– Можно ли испытать настоящее сильное чувство любви, когда тебе 16 лет?  
– В народе говорят: «Ещё рано» или «Уже поздно»? Прокомментируйте эти слова.

– Как мы себя ведем, если наш ребенок влюбился?

– Как мы можем помочь своему ребенку, который «сошёл с ума» от любви?

– Как наладить отношения с собственным ребенком, который нас не слышит?

**6. Анкетирование родителей** (*Результаты анкетирования представляются на следующем собрании*).

### **3). Подведение итогов**

Воспитание у подростков определенного отношения к любви может способствовать смягчению переживания ими негативных эмоций или даже научить их переживать эмоции радости, воодушевления в период влюбленности и, таким образом, научить переживать связанные с нею трудности и разочарования. Педагог раздает памятки – рекомендации (*Приложение 4*).

## **Литература**

Полезные ссылки:

1. Сотникова Анастасия Юрьевна Безответная любовь как причина психологических расстройств у подростков // Концепт. 2013. № 8 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezotvetnaya-lyubov-kak-prichina-psihologicheskikh-rasstroystv-u-podrostkov> (дата обращения: 30.01.2021)

<https://cyberleninka.ru/article/n/bezotvetnaya-lyubov-kak-prichina-psihologicheskikh-rasstroystv-u-podrostkov> (дата обращения: 30.01.2021).

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Педагогический лекторий – это форма трансляции, педагогического просвещения, позволяет предоставлять большой объем информации. Данная форма работы дает возможность родителям найти ответы на интересующие их вопросы, в частности, разговор пойдет о первой влюбленности ребенка. С помощью иллюстраций, интересных примеров учитель направляет усилия родителей на решение проблемы. Однако создание пространства для рефлексии и обмена опытом на лектории бывает недостаточно. Лекторий должен обязательно отвечать на вопрос «Что делать?» и предлагать родителям простые и конкретные рекомендации, причем можно это сделать в виде памятки. Для того чтобы родители смогли ею воспользоваться, она должна быть достаточно компактной. При проведении лектория вам помогут приемы:

неофициальность, прогнозирование: на основе реальных фактов делаются прогнозы событий. Вариант этого приема – «стимулирование аппетита», суть которого заключается в том, что, исходя из ситуации, педагог или психолог дает прогноз развития негативных тенденций и рисует «мрачную картину» возможного будущего, а затем указывает пути, позволяющие избежать этого, сопоставление всех «за» и «против». Также динамичность (интенсивный темп изложения материала, его насыщенность мыслями и аргументами, подвижная мимика и жестикуляция, «живой» голос), наглядность, прямое обращение к аудитории, диалог с ней, использование неожиданной информации.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

Три этапа детской влюбленности. Как реагировать родителям?

<https://youtu.be/g3Sgygr9fwg>

Почему первая любовь всегда несчастна и это хорошо и полезно для нас?

<https://www.youtube.com/watch?v=1fA7A-ESbQM>

#### Приложение 2

#### Анкетирование учащихся

##### *Анкета первая*

1. В каком возрасте можно влюбиться?
2. Должны ли окружающие знать, что тебе кто-то нравится?
3. Нужно ли делиться с посторонними людьми о своей любви?
4. Важно ли говорить о сокровенном родителям?
5. Как поступить, если человек тебе нравится, а ты ему безразличен?
6. Нужно ли добиваться ответного чувства?
7. Каким образом можно этого добиться?
8. Тебе говорят, что человек, которого ты любишь, не достоин тебя. Как ты поступишь?
9. Что ты посоветуешь своим одноклассникам, которые переживают период влюбленности?

##### *Анкета вторая*

1. Есть ли любовь на свете?
2. Какого человека ты сможешь полюбить?
3. Как отнесутся твои родители к человеку, которого ты полюбишь?
4. Как должен относиться к тебе человек, которого ты полюбишь?
5. Есть ли лекарство от любви?
6. Это плохо, если любовь безответна?
7. Что нужно сделать для того, чтобы любовь не стала проблемой в жизни?

### Анкетирование родителей

1. Говорите ли вы с ребенком на деликатные темы?
2. Знает ли ваш ребенок истории ваших детских влюбленностей?
3. Знаком ли он с историей любви своих родителей?
4. Считаете ли вы необходимым демонстрировать ребенку свою любовь к мужу, жене?
5. Видит ли ребенок примеры положительных взаимоотношений в любви своих родителей?
6. Когда, по вашему мнению, подросток имеет право влюбиться?
7. Каким вы видите человека, в которого ваш ребенок может влюбиться?
8. Говорите ли вы со своим ребенком о последствиях интимных отношений?
9. Рассказывает ли вам сын/дочь о своих отношениях с человеком, которого любит?

### Приложение 4

Мохова А.В. Что делать родителям, если их ребенок впервые влюбился или страдает от неразделенной любви? Рекомендации. Источник: <https://psy.su/feed/8181/>

## ЗАНЯТИЕ 10. РОДИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»

**Цель:** содействовать формированию у родителей отчетливых представлений о роли семьи в профессиональной ориентации старшеклассников.

**Задачи:** информировать родителей о современном рынке труда и его требованиях к профессионалу; сравнить профессиональные предпочтения родителей и детей; познакомить родителей с результатами профессиональной направленности учащихся 11 классов.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия. Вступительное слово

**Ведущий (Социальный педагог, зам. директора по восп. работе):** Добрый вечер, уважаемые родители! Я приветствую вас на родительской конференции, которая посвящена профессиональным предпочтениям учащихся.

#### **Вступительное слово классного руководителя.**

– Добрый вечер, уважаемые родители! Наша встреча посвящена вопросам выбора профессионального пути нашими детьми. В этом вопросе важно не

столько, какую профессию выберут Ваши дети, а сколько, как самостоятельно и осознанно они сделают этот выбор.

Послушайте мудрую притчу о выборе пути.

Как-то пять мудрецов заблудились в лесу.

Первый сказал:

– Я пойду влево – так подсказывает моя интуиция.

Второй сказал:

– Я пойду вправо – недаром считается, что «право» от слова «прав».

Третий сказал:

– Я пойду назад – мы оттуда пришли, значит, я обязательно выйду из леса.

Четвертый сказал:

– Я пойду вперед – надо двигаться дальше, лес непременно закончится, и откроется что-то новое.

Пятый сказал:

– Вы все неправы. Есть лучший способ. Подождите меня.

Он нашел самое высокое дерево и взобрался на него. Пока он лез, все остальные разбрелись, каждый в свою сторону. Сверху он увидел, куда надо идти, чтобы быстрее выйти из лесу. Теперь он даже мог сказать, в какой очередности доберутся до края леса другие мудрецы. Он поднялся выше и смог увидеть самый короткий путь.

Он понял, что оказался над проблемой и решил задачу лучше всех! Он знал, что сделал все правильно. А другие нет. Они были упрямы, они его не слушали. Он был настоящим Мудрецом! Но он ошибался.

Все поступили правильно.

Тот, кто пошел влево, попал в самую чащу. Ему пришлось голодать и прятаться от диких зверей. Но он научился выживать в лесу, стал частью леса и мог научить этому других.

Тот, кто пошел вправо, встретил разбойников. Они отобрали у него все и заставили грабить вместе с ними. Но через некоторое время он постепенно разбудил в разбойниках то, о чем они забыли: человечность и сострадание. Раскаяние их было настолько сильным, что после его смерти они сами стали мудрецами.

Тот, кто пошел назад, проложил через лес тропинку, которая вскоре превратилась в дорогу для всех желающих насладиться лесом, не рискуя заблудиться.

Тот, кто пошел вперед, стал первооткрывателем. Он побывал в местах, где не бывал никто, и открыл для людей прекрасные новые возможности, удивительные лечебные растения и великолепных животных.

Тот же, кто влез на дерево, стал специалистом по нахождению коротких путей. К нему обращались все, кто хотел побыстрее решить свои проблемы, даже если это не приведет к развитию.

Так все пятеро мудрецов выполнили свое предназначение.

*Вывод:* у каждого из нас своя дорога. Не нужно за собой тянуть других, если они сами этого не хотят. Не нужно уводить человека от его предназначения.

Главное для наших детей – найти свой верный путь, свою цель.

**Выступление социального педагога «Что самое главное при выборе профессии?».**

– Ответ один: чтобы работа в будущем была успешной и приносила удовлетворение. Именно это главное в выборе профессии.

Все, что способствует такому выбору, хорошо, все, что противодействует, плохо. Можно выделить две ошибки, приводящие к неверному выбору профессии. Это, во-первых, неправильное отношение к различным обстоятельствам выбора (к области деятельности, к советам и поведению окружающих), включая и недостаточную самостоятельность ваших детей в принятии решения; во-вторых, недостаточность знаний, опыта, информированности о существенных обстоятельствах этого выбора. Встречались ли вам люди, которые, на ваш взгляд, ошиблись в выборе профессии? Как они живут и что чувствуют? Почему это произошло? В отношении ряда профессий существуют предубеждения, которые заключаются в том, что некоторые виды деятельности воспринимаются как непрестижные. Список этих профессий может меняться в течение одного или нескольких поколений. Так, профессия учителя, полвека считавшаяся в нашей стране престижной, в начале 90-х годов перешла в разряд непрестижных. Сейчас ее репутация медленно восстанавливается. Как вы думаете, почему это произошло? Какие профессии вы считаете престижными и почему?

*Ответы родителей.*

– Довольно часто выпускники выбирают профессию «за компанию». Плохо это или хорошо? Хорошо в том случае, когда у друзей совпадают интересы, склонности и способности к одной и той же профессиональной деятельности. Плохо, если один из них руководствуется только этим принципом. В таком случае его, как правило, постигнет жестокое разочарование, и после долгих, иногда мучительных поисков, он вынужден менять первоначальный выбор.

Это в лучшем случае. В худшем он будет всю оставшуюся жизнь заниматься нелюбимым делом. Какие последствия это будет иметь для его здоровья, карьеры? Нередко интерес к профессии формируется под влиянием книг, кинофильмов, знакомства с интересным человеком, которому хочется подражать. И последнее. Ошибок можно избежать, если реально представлять собственные возможности, знать особенности своей нервной системы, памяти, внимания, мышления, правильно оценивать уровень подготовленности, интересы и склонности.

## 2). Практическая часть

### Результаты анкетирования десятиклассников по готовности выбора профессии.

Классные руководители знакомит родителей с итогами тестирования. (приложение 1).

#### Выступление педагога по профориентации «Пути, которые выбирают».

– Нелегко бывает выбрать будущую профессию. Большинство бед происходят от того, что люди не могут четко сформулировать свои цели и трезво оценить свои возможности.

Справиться с трудностями, возникающими при принятии решения, вам помогут статьи в специализированных изданиях, рассказывающие о той или иной профессии и требованиях, которые она предъявляет человеку, советы родственников и, конечно же, квалифицированная помощь школьного психолога, который окажет вашему ребенку комплексную поддержку: ответит на интересующие вопросы, проведет ряд тестов, определяющих склонности и способности ваших детей. Раньше было проще: существовал своеобразный конвейер: школа – вуз – аспирантура – научная деятельность. Или: школа – колледж – работа.

Сейчас ситуация изменилась: на каждом шагу – море возможностей, можно потеряться.

Все знают, что существует рынок товаров, есть рынок труда, но не все еще поняли, что образовательные услуги тоже образуют рынок. Эти рынки тесно взаимосвязаны. Первое, в чем нужно определиться, – на какой «рынок» вам нужно сейчас. Если ваш ребенок сразу после школы отправляется трудиться, будьте готовы к тому, что через некоторое время жесткие условия рынка труда могут потребовать приобретения новых, более глубоких и современных знаний для повышения конкурентоспособности. И вашему ребенку все равно придется искать на рынке образовательных услуг то, что поддержит его «на плаву».

Если же ваш ребенок отправится учиться, то, приобретая знания, умения и навыки, он выходит на рынок труда позже, но гораздо лучше вооруженный. Не исключено, что через некоторое время он вновь почувствует нехватку знаний и опять отправится «грызть гранит» науки. Этот постоянный круговорот и есть основа того, что называют системой непрерывного образования, то есть образования в течение всей жизни.

По статистике, сегодня до половины выпускников, а по некоторым направлениям до 80%, работают не по специальности.

Одна из причин – неправильный выбор профессии, без учета своих возможностей и требований рынка труда. О переизбытке юристов и экономистов, зачастую некачественно подготовленных, говорилось уже немало.

Столь драматичная ситуация сложилась как раз потому, что многие потребители образовательных услуг – выпускники школ и их родители – при выборе профессии ориентировались не на реальные потребности экономики, а на весьма условные соображения «престижа», на общественные и, увы, нередко искаженные стереотипы.

## **2). Практическая часть**

Так что если ваш ребенок хочет через несколько лет стать не только успешным выпускником профессионального учебного заведения, но и востребованным молодым специалистом, стоит учесть, что тип востребованных профессий меняется каждые пять лет. Кроме того, на востребованность влияет не только технологический, но и географический фактор. Например, на юге постоянно требуются специалисты по пищевым технологиям и инженеры в области сельского хозяйства, а в Сибири больше нужны инженеры, хорошо знакомые с современными технологиями. Так что, выбирая будущую профессию вместе со своим ребенком, думайте и анализируйте, анализируйте и думайте!

В ближайшие 10–15 лет на рынке труда будут востребованы представители следующих профессий:

### ***IT-медик или биоинформатик***

IT-медицина возникла по причине естественного прироста населения, а также ограничения доступа к квалифицированной врачебной помощи в некоторых развивающихся странах. Поскольку средняя продолжительность жизни человека стала больше, появился рост хронических патологий. Поскольку одна из главных задач современного здравоохранения заключается в повышении качества жизни людей и укреплении их общего состояния здоровья, методики постепенной цифровизации медицины значительно облегчают работу врачей и станут частью их ежедневной практики.

### ***Генетический консультант***

Сегодня многие хотят узнать свой генетический код, который позволит выявить наследственные заболевания, узнать происхождение своего рода и безопасно спланировать потомство. В этом помогают генетические консультанты. Новая для нашей страны профессия уже крепко прижилась в странах запада. Через несколько лет ее популярность станет мировой, ведь продолжительность жизни увеличивается и людям необходимо искать пути к дальнейшему долголетию. Обучиться этой специальности сейчас можно в Америке и Канаде.

### ***Биоинженер***

Специалист, который занимается изучением и изменением свойств живого организма (а также разработкой новых) с применением инженерных при-



нципов в биологии и медицине для решения различных медицинских проблем и охраны здоровья.

### ***Биофармаколог***

Специалист по созданию новых биопрепаратов – лечебных средств, которые получают при помощи живых биологических систем, тканей организмов, биотехнологий.

### ***Экоаналитик в строительстве***

Специалист, который анализирует строительный объект с точки зрения его воздействия на экологию, а также консультирует компании относительно выбора наименее вредных для окружающей среды решений для строительства.

### ***Архитектор энергонулевых домов***

Специалист, занимающийся проектированием энергетически автономных домов, полностью обеспечивающих себя необходимой энергией за счет микрогенерации энергии (альтернативные источники энергии, тригенерация – использование сразу трех энергий: электричества, тепла и холода) и использования энергосберегающих материалов и конструкций.

### ***Игропрактик***

Организатор, создатель, проводник в развлекательных игровых вселенных в реальном и виртуальном пространствах. Сейчас популярны городские квесты – от «Бегущего города» до игр типа «Клаустрофобии», разработанных для замкнутых пространств. Также есть направление ARG-игр в альтернативной реальности, где очень размыта грань между реальным миром и игровым. В дальнейшем такие игры будут только развиваться.

### ***Урбанист-эколог***

Проектировщик новых городов на основе экологических биотехнологий; специализируется в областях строительства, энергетики и контроля загрязнения среды. Эта профессия востребована уже сейчас – высокотехнологичные «зеленые города» проектируют и строят в Малайзии, Китае, Арабских Эмиратах, Индии, Южной Корее и странах Европы.

### ***Строитель «умных» дорог***

Это специалист, который выбирает и устанавливает дорожное адаптивное покрытие, разметку и дорожные знаки с радиочастотной идентификацией, системы наблюдения и датчики для контроля состояния дороги.

### ***Проектировщик жизненного цикла космических сооружений***

Специалист по проектированию космических сооружений (станции, спутники и др.) с учетом задач перестройки и утилизации. Спрос на этих специалистов возникнет в ближайшие годы в связи с более интенсивным освоением околоземного пространства и возобновлением планов по колонизации Луны и Марса.

### ***Разработчик моделей Big Data***

Специалист, который проектирует системы сбора и обработки больших массивов данных, получаемых через Интернет, разрабатывает интерфейсы сборки и сами аналитические модели. В России уже сейчас все больше вакансий открывается по этой специальности.

### ***Специалист по альтернативной энергетике***

Занимается поиском и использованием альтернативных нетрадиционных источников энергии. В том числе инженер по возобновляемой энергии – то есть специалист по созданию и внедрению систем, работающих на солнечной и ветровой энергии.

### ***Цифровой лингвист***

Профессионал, разрабатывающий лингвистические системы семантического перевода (перевода с учетом контекста и смысла), обработки текстовой информации (в том числе семантический поиск в Интернете) и новые интерфейсы общения между человеком и компьютером на естественных языках.

### ***Инженер 3D-печати***

Специалист по трехмерному проектированию с применением математических и творческих способностей. Востребован в разных сферах, в том числе в архитектуре и строительстве, медицине, даже в производстве одежды и обуви.

И давайте сравним, а кем мы видим своих детей? Выскажитесь, пожалуйста. (Слово родителям).

### **3). Заключительная часть. Рефлексия**

Есть еще о чем задуматься и помочь нашим детям. Впереди самый важный год – 11 класс, когда они будут делать свой профессиональный и личностный выбор. И Вы все должны им в этом помочь. Мы подготовили рекомендации и отправим их Вам в родительскую группу, а также с ними можно будет познакомиться и на сайте школы.

*Родителям раздаются некоторые памятки «Как стать группой поддержки своему ребенку в выборе профессии» (приложение 2).*

В 17 лет, по мнению многих ученых и мыслителей, человек как бы рождается второй раз – как личность. Он познает и осознает свою индивидуальность. « Каково мое место в мире?», «Кем быть?» Это важно для их самоутверждения. Давайте их услышим и поможем им.

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

*Родительская конференция* проводится раз в год. Цель данной конференции – мотивация родителей в осознании помочь детям сделать свой профессиональный выбор. Заранее проводится анкетирование учащихся. Готовятся

конференции совместными усилиями, обязательно отмечаются отличившиеся родители. Можно организовать творческую группу по подготовке к конференции.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

#### Тест «Готовность к выбору профессии» (методика Н. Пряжникова)

Обучающимся предлагается прочитать нижеперечисленные утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет»

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии вас привлекает, прежде всего, сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться ваши друзья.
5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что она недалеко от дома.
6. Если вам не удастся получить избранную профессию, то у вас есть запасные варианты.
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности, вам недостает.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии.
14. Учителя одобряют ваш выбор будущей профессии.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.
18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.
19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.
20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.

21. Вы уверены, что родственники помогут вам устроиться на работу (учебу).  
22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой вами профессии.

23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то вы будете пытаться еще раз.

24. Для правильного выбора профессии достаточно вашего слова «Хочу».

### **Обработка и интерпретация результатов.**

Проставьте полученные варианты ответов в два столбца следующим образом: 1, 3, 6, 7, 8, И, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 23 – «да»; 2, 4, 5, 9, 10, 13, 15, 18, 21 – «нет» (если ответы сходятся – 1 балл).

Подсчитайте в первом столбце сумму ответов «да», во втором – сумму ответов «нет». Сложите полученные суммы и определите уровень готовности школьников к выбору профессии по следующей шкале:

0-6 баллов – неготовность;

7-12 баллов – низкая готовность;

13-18 баллов – средняя готовность;

19-24 балла – высокая готовность.

## **Приложение 2**

### **Памятка родителям «Как стать группой поддержки своему ребенку в выборе профессии»**

Пять шагов психологической поддержки Вашего взрослеющего ребенка.

1. В первую очередь найдите «золотую середину» между инициативой ребенка и Вашим активным участием, между «Пусть все решает сам!» и «Что он без меня решит!». Различайте, что он уже может, а чему еще только учится.

2. Важно выяснить, чем руководствуется ребенок, выбирая профессию, не испытывает ли он внутреннего конфликта мотивов, не стремится ли к взаимоисключающим целям?

3. Если Ваш ребенок выбирает профессию, на которую сейчас у него пока нет внутренних ресурсов, Ваш долг – помочь ребенку реализовать пока еще скрытые способности, распознать тот потенциал, который может раскрыться позже.

4. Помогите ребенку соотнести профессиональные намерения с минусами профессии.

5. Помогите ребенку сделать свой профессиональный выбор более конкретным – пусть он вместе с Вами попробует построить план своей карьеры.

### ЗАНЯТИЕ 1. «ЧТО ТАМ ЗА ПОВОРОТОМ, ИЛИ ПОДГОТОВКА К ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ СЕЙЧАС...»

**Цель:** информировать родителей об этапах взросления старшеклассников и их подготовки к взрослой жизни.

**Задачи:** создать эмоциональный настрой на совместную работу, атмосферу взаимного доверия между родителями и классным руководителем; изучить ожидания родителей от 11 класса.

**Форма проведения:** родительская конференция.

**Подготовительный этап:**

- проведение анкетирования учащихся и родителей;
- конкурс рисунков и сочинений на тему «Что такое счастье?»;
- подготовка традиционного листа отзывов о собрании, цветных кружков, отражающих настроение родителей в конце встречи.

**Оформление помещения, оборудование и инвентарь**

1. Столы расставлены по кругу, на столах визитки родителей, выполненные руками учащихся.

2. На презентации тема собрания, высказывание.

Нет детей – есть люди, но с иным масштабом понятий, иными источниками опыта, иными стремлениями, иной игрой чувств (Януш Корчак).

3. Кабинет оформлен по теме собрания.

4. На столах бланки с анкетами, чистые листы, ручки, цветные маркеры и фломастеры; цветные кружки для выражения настроения участников после окончания собрания.

#### 1. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

**Классный руководитель.** Уважаемые родители! Совсем немного времени отделяет нас с вами от выпуска 11-классников во взрослую жизнь. Как сложатся их судьбы? Как помочь им реализовать себя? Как научить ребенка жить в полной гармонии с самим собой и окружающим миром? Кем будут наши дети, то следующее поколение, на которое так надеется все общество? Сложные вопросы звучат сегодня. Трудно найти правильные ответы на них. Давайте подумаем и вместе поразмышляем над ними и попытаемся помочь детям выйти во взрослую жизнь сформировавшимися личностями, способными учиться далее, реализовать свои возможности и способности, найти дело по душе и правильно выстроить отношения с окружающим миром, в том числе и в будущей своей семье.

У нас разное образование. Мы все имеем разные характеры. Нас отличает и разное мировоззрение. Поэтому так по-разному складываются судьбы людей. Но у нас есть общее, то, что нас объединяет, то, что приносит нам радость и боль, то, чем мы гордимся и восхищаемся. Это наша надежда – наши выпускники, наши дети, мальчики и девочки.

Как и что мы с вами можем сделать на этапе выпускного класса, чтобы ваш ребенок стал вашей радостью, вашим счастьем, чтобы через 5, 10, 20 лет мы гордились ими и их успешно сложившимися судьбами?

Быть родителями – это и большое счастье, и великая ответственность, и любовь. Все дорогое нам дается нелегко. И дети подтверждают эту истину.

Один из ведущих психологов XX столетия Л.С. Выготский говорил: «Структура личности подростка... В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Все в ней – переходит, все течет». Я думаю, эти слова удивительно точны. Развитие подростка – это начало поиска себя, своего «Я», присущего только данной личности. Это время определения индивидуальности ребенка. Как часто родители делают первые ошибки в воспитании своих детей, говоря ребенку: «Не выделяйся, будь такой или таким, как все». В психологии этот период времени называют периодом «брожения» психики, за ним наступает период достаточной уверенности и равновесия. Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями.

**Классный руководитель.** Как вы думаете, а что же является самым главным для ребенка в этот период?

Предлагаю вам познакомиться с результатами анкетирования в нашем классе.

*(Озвучиваются анонимные результаты в цифровом и процентном соотношениях. Классный руководитель при необходимости может подготовить индивидуальные рекомендации для родителей по итогам анкетирования или посоветовать родителям обратиться к школьному психологу. Кроме того, родители имеют возможность сравнить свои ответы и ответы ребенка на идентичные вопросы, сделать определенные выводы для себя, что-то учесть в дальнейшем воспитании или правилах жизни в семье).*

## 2). Практическая часть

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! Какими вы хотите видеть детей в будущем – зависит только от вас. Конечно, свою роль сыграют и школа, и друзья, и окружение, но самое основное закладывается в семье. И те принципы, по которым живет ваша семья, думается, в любом случае должны строиться на взаимной любви, полном доверии, гармоничном взаимопонимании и поддержке друг друга, как в радости, так и в горе.

Итак, что же актуально для выпускников на сегодняшний день? *(По результатам проведенного анкетирования в классе):*

- Успешная подготовка к выпускным экзаменам.
- Профессиональное определение.
- Успешное поступление по выбранному профилю.
- Возможность гармоничных отношений с окружающим миром.
- Полное взаимопонимание в семье.
- Поддержка настоящих друзей.
- Встреча с настоящей любовью.
- Реализация собственных жизненных планов, способностей и возможностей.
- Понимание себя как личности.

**Классный руководитель:** Я думаю, что мы должны обратить внимание именно на эти факторы, определенные самими выпускниками, то есть идти от их потребностей.

Сейчас я предлагаю вам объединиться в группы и определить, каковы возможности семьи и школы в помощи детям по данным направлениям.

Каждая группа получает список актуальных факторов жизни современного выпускника. Задача родителей – продумать конкретные меры и действия семьи и школы в этих направлениях жизни детей. Как помочь? Что могут предложить родители? Что можно обговорить в педагогическом партнерстве семьи и школы? Какие конкретные действия и мероприятия будут проведены в этих направлениях?

Родители оформляют решения цветными маркерами, фломастерами на листах формата А4.

Далее выслушиваются предложения каждой группы, и составляется общий перечень мероприятий, направленных на помощь выпускникам. Это могут быть как совместные действия семьи и школы, так и мероприятия с участием приглашенных специалистов. С учетом этих мероприятий классный руководитель корректирует систему классных часов и план воспитательной работы, а также проведение встреч с родителями. Стоит отметить, что часть подготовки должна лечь на плечи родителей, так сотрудничество и партнерство принесут долгожданный результат, и успех в общем деле воспитания личности, готовой к взрослой жизни.

#### **Упражнение «Спасение медведя»**

**Описание процедуры:** Группа делится на 2 команды. Ведущий описывает командам ситуацию и обозначает проблему, которую надо решить. «Некоему зоопарку был нужен медведь. Медведя отловили в Сибирских лесах, посадили в просторную клетку и водным путем, сначала по реке, потом по Северному морскому пути и каналам, доставили к месту назначения. В силу объективных



причин, путешествие заняло несколько месяцев. К прибытию медведя в зоопарке была подготовлена новая, тщательно оборудованная, обширная территория. Однако за время путешествия, медведь так привык к своей клетке, что, когда ее поставили в новый в этот вольер, не захотел ее покидать. Дальнейшее пребывание медведя в клетке грозило ему гиподинамией, ожирением и т.д. поэтому срочно были созданы независимые группы экспертов для разрешения проблемы.

**Инструкция:** «Вы – та самая группа экспертов. В течение 10 минут вам необходимо, обсудив проблему, разработать программу действий для сотрудников зоопарка. По итогам реализации этой программы медведь должен добровольно, без психических травм, покинуть клетку и начать осваивать территорию вольера».

**Обсуждение.** Что мешало выработке общегруппового решения команды? Что помогало? Имело ли место непродуктивная потеря времени.

#### **Упражнение «Каким меня видят»**

**Описание процедуры:** Выбирается доброволец, который выходит из комнаты. Задача группы – коллективно написать 10 ответов на вопрос: «какой он?», наиболее точно отражающих те качества вышедшего человека, которые помогают ему в управленческой деятельности. В это время задача участника – подумать, как может охарактеризовать его эта группа. Как только ответы будут готовы, ведущий приглашает войти участника. Его просят назвать свои личные качества, являющиеся ответом на вопрос «Какой я?», которые, как ему кажется, в нем видят окружающие (угадывается до 7 качеств).

#### **Упражнение «Взаимопонимание»**

**Описание процедуры:** Упражнение выполняется в круге. Называется любое число (но не большее чем количество участников в группе). Одновременно с этим, необходимо встать участникам в количестве, равном названному числу с соблюдением следующих условий:

- должно встать ровно столько участников, сколько «заказывалось»;
- участникам нельзя вслух договариваться, кто именно будет выполнять задания;
- продолжительность задержки 1-3 секунды.

**Обсуждение:** Рассмотреть особенности взаимопонимания в группе и выйти на обсуждение ролей лидеров в задании.

#### **Упражнение «Чувство успеха»**

**Описание процедуры:** Участникам предлагается встать в круг. Выбирается первый доброволец, желающий почувствовать успех. Доброволец выходит в центр круга, остальные участники бурно ему аплодируют. Это продолжается ровно столько, сколько захочет одариваемый аплодисментами участник. После этого он благодарит группу. И возвращается в круг. Далее выходит следующий участник.

**Пояснение:** Наблюдать за реакцией и потом обсудить ощущения участников. Сделаем вывод. Вы уникальны. Никто в мире не испытывал вашей радости или боли. Ни у кого нет вашей уникальной коллекции сильных и слабых сторон. Никто не достигал ваших успехов и не ощущал ваших провалов. Вы – единственный в своем роде, и только вы можете видеть мир с вашей точки зрения. Никто не может стоять в точности на таком же месте, на котором стоите вы. Только вы можете видеть жизнь оттуда, где вы находитесь. Поэтому бессмысленно ждать, когда кто-то предпримет действия для того, чтобы сделать вашу жизнь такой, какой Вы хотите.

Жизнь не должна складываться по-вашему, но Вы можете сделать так, чтобы по-вашему складывалась Ваша жизнь. Ведь нельзя создать лидеров, они создают себя сами.

### **Задание «Выбор»**

Исходное положение участников: участники сидят в кругу на стульях. По команде ведущего: «Выбор» каждый участник указывает пальцем вытянутой руки на одного из других участников.

Задание: добиться такого «выбора», в котором группа разбилась бы на пары.

Правила:

1. Участникам нельзя разговаривать друг с другом.
2. Участникам нельзя вставать со стульев.
3. Участники делают свой выбор одновременно по команде ведущего и не могут менять его до новой команды.
4. Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

Примечания для ведущего:

- если в группе нечетное число участников, задание считается выполненным, когда только один участник остался без пары;
- ведущий дает команды в быстром темпе.

### **Игра «20 000 дней»**

**Цель игры:** осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а также их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации. Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей.

Данная игра носит характер ориентировочной деятельности, а не направлена на развитие умения строить адекватные и реалистичные планы и распоряжаться своим временем.

Реквизит: наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми располагаются игроки.

**Ход игры:** Участниками игры становятся 8-10 человек. Возможно проведение данной игры с группой 20 человек, в таком случае остальные 8 участников становятся либо зрителями, либо присоединяются к другим участникам и образуют пару, выступающую как единая команда.

Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Начальная фаза игры совпадает с началом игры «Аукцион ценностей», когда ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности. Затем ведущий по правилам, аналогичным правилам «Аукциона ценностей», подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Затем участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей.

Далее ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 70 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время.

Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим. Игра может завершиться эпилогом к пройденному игровому пути, а также написанием «Послания к своему потомку». Ведущий может усилить компонент обратной связи в игре, попросив участников составить пожелания партнерам по игре. Также в игру можно включить элемент психодрамы, попросив участников изобразить разговор «заслуженных пенсионеров», беседующих друг с другом о прожитой жизни на основе игровых достижений.

### **3). Заключение, рефлексия**

**Классный руководитель.** Подходит к концу наш разговор о подготовке к взрослой жизни наших детей.

Мы все надеемся увидеть выпускников счастливыми в их дальнейшей жизни, реализовавшими потенциал своей личности. Мы все хотим видеть наших детей воспитанными, трудолюбивыми, коммуникабельными. Однако они такие, какие есть. А в наших силах обратить внимание на необходимую коррекцию в воспитании и помочь им стать счастливыми людьми.

И на нашей встрече мы обратили внимание на то, что еще не совсем осмыслено, не внедрено в семейном воспитании. Ведь самое главное в том, что мы их любим, а наши дети всегда это чувствовали и знали.

**В заключении я предлагаю вам дописать тезисы.**

- 1) Жизнь – это...
- 2) Главное в жизни – это...
- 3) Мелочи жизни – это...
- 4) Радости жизни – это...
- 5) Наивысшая радость – это...
- 6) Самая большая беда – это...
- 7) Хорошая память о себе – это...
- 8) Плохая память о себе – это...
- 9) Быть человеком – значит...

Ваши отзывы о собрании можно оставить в традиционном листе отзывов на классной доске, и там же вы можете отметить настроение к концу собрания. Спасибо вам за сотрудничество! И счастливых нам выпускников!

### **Литература**

1. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.
2. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе / А.С. Прутченков. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 640 с.
3. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе / А.С. Прутченков. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
4. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. Симонова. – М.: Планета, 2017. – 206 с.
5. Тренинг для родителей учащихся 5 классов «Школа родительской компетентности». – режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-dlya-roditeley-uchaschihsya-5-klassov-shkola-roditelskoy-kompetentnosti>

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Занятие проходит в форме беседы с элементами тренинга и решением практических задач, связанных с некоторыми критическими моментами, возникающими в начале подросткового возраста. Данная форма работы предполагает свободное высказывание и обмен опытом.

Учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то. Творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя. При организации практических упражнений важно учитывать настроение группы родителей, при необходимости какой-то из этапов игры может быть пропущен.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

##### Анкета для детей

Продолжите предложения.

1. Семья для меня – это...
2. Мои родители для меня – это...
3. Свет в окнах моего дома – это...
4. Радость в моей семье – это...
5. Горе в моей семье – это...
6. Мне не хотелось бы, чтобы в моей будущей семье...
7. Когда я был ребенком...
8. Часто вечером дома я...
9. В мой подростковый период мои родители часто...
10. В мой подростковый период я часто не понимал...
11. В мой подростковый период я радовался в семье...
12. Правила жизни в моей семье меня...
13. Меня радует в моей семье...
14. Меня не радует в моей семье...
15. Я против того, чтобы в семьях...
16. Я хочу, чтобы в нашей семье...
17. Наша семья имеет традиции:
18. У нас есть семейные реликвии:
19. Я не понимаю, почему мне разрешают...
20. Я не понимаю, почему мне запрещают...

#### Приложение 2

##### Анкета для родителей

Продолжите предложения.

1. Семья для меня – это...

2. Я для своих детей – это...
3. Свет в окнах моего дома – это...
4. Радость в моей семье – это...
5. Горе в моей семье – это...
6. Мне не хотелось бы, чтобы ребенок в его будущей семье...
7. Когда я был ребенком...
8. Часто вечером дома я...
9. В подростковый период моего ребенка я часто...
10. В мой подростковый период я часто не понимал...
11. В мой подростковый период я радовался в семье...
12. Правила жизни в моей семье меня...
13. Я думаю, что ребенка радует в моей семье...
14. Я думаю, что ребенка не радует в моей семье...
15. Я против того, чтобы в семьях...
16. Я хочу, чтобы в нашей семье...
17. Наша семья имеет традиции:
18. У нас есть семейные реликвии:
19. Я думаю, ребенок понимает, почему ему разрешают...
20. Я думаю, ребенок понимает, почему ему запрещают...

## **ЗАНЯТИЕ 2. «ПСИХОЛОГИЯ РАННЕЙ ЮНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ»**

**Цель:** способствовать просвещению родителей учащихся по данной теме, помочь осознать важность и значимость этого периода в становлении личности ребенка.

### **Задачи:**

1. Расширить представления родителей об особенностях ранней юности.
2. Оказать родителям помощь в преодолении трудностей в этом возрасте.

**Форма проведения:** беседа с практикумом

**Подготовительная работа:** анкетирование учащихся.

### **1. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **1). Актуализация темы занятия**

##### **Вступительное слово классного руководителя**

Классный руководитель знакомит с темой, повесткой дня, целями и задачами проблемы, постановка проблемы.

**Классный руководитель:** Юношеский возраст – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. В отечественной науке

юность определяется в границах 14–18 лет и рассматривается как самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности. В юношеском возрасте в основном завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, замедляется темп роста тела, заметно нарастают мышечная сила и работоспособность. Считается, что к 15–16 годам общие умственные способности уже сформированы, однако на протяжении раннего юношеского возраста они продолжают совершенствоваться. В раннем юношеском возрасте продолжается процесс развития самосознания, главным новообразованием ранней юности является готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению.

Ранний юношеский возраст – чрезвычайно важный и ответственный период в развитии личности человека. Еще Ж.-Ж. Руссо говорил о сознательном самоопределении как об основном содержании «второго рождения» личности в юности. К этому следует только добавить, что речь должна идти не столько даже о сознательном самоопределении, сколько о действенном самоопределении. Сознательное самоопределение в известной степени уже есть у подростка, выбирающего образ жизни, ставящего перед собой определенные цели. Самоопределение юноши отличается тем, что он уже начинает действовать, реализуя эти планы, утверждая тот или иной образ жизни, начиная осваивать выбранную профессию. Поэтому ответственность каждого шага неизмеримо возрастает и каждая ошибка может обернуться существенными последствиями. Юность – судьбоносный период жизни, в котором цена ошибки не двойка, а порой бесполезно прожитые годы. В юности почти каждого человека случаются первая любовь и первая дружба – события и связанные с ними переживания, которые не только остаются в памяти человека, но и влияют на всю его жизнь.

Юность – уникальный период вхождения человека в мир культуры, когда он имеет не только интеллектуальную, но и физическую возможность много читать, путешествовать, ходить в музеи, на концерты, как бы заряжаясь энергией культуры на всю последующую жизнь. Если этот шанс упускается в юности, часто в дальнейшем бывает невозможным такое свежее, интенсивное и свободное, не связанное профессиональными родительскими или какими-либо иными нуждами приобщение к культуре. Юность ценят все – это возраст, с которым горько расставаться, в который многие хотели бы вернуться.

**Выделим следующие основные задачи развития в ранней юности:**

- обретение чувства личной тождественности и целостности;
- обретение психосексуальной идентичности – осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола;
- профессиональное самоопределение – самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии;



- развитие готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Для современного 10 класса важной является проблема социально-психологической адаптации к новому коллективу. Сегодня редко кто продолжает обучение в 10 классе в том же классном коллективе, в котором учился раньше. Кто-то переходит в другую школу, гимназию, лицей. Кто-то в параллельный класс в своей же школе. Кто-то остается в своем же классе, но сюда приходят новые ученики. Иными словами, классный коллектив часто оказывается совсем другим.

Ранний юношеский возраст (16 лет) приходится на школьный период жизни, поэтому проблемы старшеклассников касаются преимущественно страхов и тревог, связанных с самоутверждением в среде сверстников и окружающем социуме, с проблемой выбора направления предстоящей взрослой жизни, а также с учебной деятельностью. Повышенные требования к уровню знаний учащихся старших классов в соответствии с установочной целью дальнейшего обучения в вузе создают условия для возникновения новых учебных факторов, отрицательно сказывающихся на здоровье подростков. Одной из главных причин учебной перегрузки школьников в старших классах является недостаточное усвоение изучаемого материала. Возможно, в предшествующие годы у них недостаточно сформировались основные учебные знания, навыки и умения. Другой причиной тревожности является неорганизованность, неумение выполнить намеченное, нехватка времени, порождающие неуверенность в своих силах, создающие атмосферу эмоционального дискомфорта. Сложные контрольные работы, итоговые зачеты и экзамены тоже отрицательно отражаются на их здоровье. Плохие отметки, конфликтные ситуации с учителями, недостаточное знание предмета, угрожающая возможность потерпеть неудачу, дефицит времени и т.п. являются причиной хронического эмоционального стресса практически у каждого второго старшеклассника.

## 2). Практическая часть

**Классный руководитель:** Подумайте и озвучьте, пожалуйста, с какими проблемами вы сталкиваетесь в настоящее время? (*Проблемы выносятся на всеобщее обсуждение*).

А сейчас давайте попробуем найти выход, пути решения озвученных вами проблем.

*(Работа в группах, затем выступление одного представителя группы, попутное обсуждение, если кто-то не согласен. В ходе работы мамы и папы должны внести предложения в решение родительского собрания).*

*Далее представляется анализ анкет старшеклассников с зачитыванием некоторых ответов, но без фамилий.*

**Классный руководитель:** Родителей старшеклассников легко узнать. У них на лицах написана решимость, готовность к сражениям за светлое будущее своих подростков. И все бывает хорошо, но иногда этот напряженный процесс вдруг нарушают те, ради кого он затеян. Дети вдруг взбрыкивают, влюбляются и вообще норовят вильнуть прочь с проложенной родителями дороги. И что прикажете делать? После периода растерянности наступает момент, когда родители решают надеть «ежовые рукавицы». Но прежде чем выходить на «тропу борьбы», нужно понять, что же на самом деле происходит. Почему человек в 15-16 лет вдруг становится таким неуправляемым? Ведь он рос разумным, хорошо учился и мечтал приобрести профессию и приносить пользу. Вместо этого старшеклассник начинает грубить, проводить время в компании и наотрез отказывается учиться.

Психологи утверждают, что именно в этом возрасте происходит завершающая стадия, так называемого переходного периода от детства к юности. И фаза протеста здесь – нормальное явление, свидетельствующее о естественном пути развития личности. В это время молодой человек постоянно сомневается в себе. Иногда он видит себя значительным, талантливым и неотразимым, в другой момент он считает, что никому не нужен и не интересен. И результат такой неуверенности – неожиданные резкие перемены в настроении, конфликты с теми, кто не понимает и не поддерживает его. Кроме того, поздний подростковый возраст характерен неприятием мира взрослых. Человек сознает, что ему придется признать устройство общества и жить в нем. Но в то же время крайне обостренно он воспринимает неискренность, недостатки взрослых, несправедливость. И малейшая искра может в этот момент разжечь костер бунтарства и отрицания всех норм.

Родители в это время тоже выглядят отнюдь не идеальными. И это приводит в замешательство: ведь долгие годы детства самые близкие люди обладали «иммунитетом», были в сознании ребенка непогрешимыми. Порой родители не понимают, что 16-летний человек переживает один из самых трудных этапов своей жизни. На него обрушивается одновременно несколько лавин: гормональная, эмоциональная и интеллектуальная. С одной стороны, он потрясен теми переменами, которые происходят с его телом. Просыпается сексуальность, которая влечет за собой полную перестройку душевного мира. Общество начинает предъявлять к подростку те требования, которые предъявляет к взрослым, и это тоже меняет самосознание. А с другой стороны, родители продолжают относиться к 16-летнему, как к ребенку: не принимают во внимание его душевные переживания, не интересуются эмоциональной жизнью и вкусами. Отношения с родителями чаще сводятся к разговорам о шко-

ле, поведении, дневнике и прочих формальных сторонах жизни. Так теряется доверие, формализуется общение между разными поколениями в семье.

Взрослым кажется, что в 10-м, а тем более в 11-м классе нужно оставить в стороне все развлечения и заниматься только учебной, потому что от этого зависит вся будущая жизнь. А подростку необходимо общение с друзьями – именно сейчас он пробует найти свое место в новом для него мире. Смешно требовать от 16-летнего соответствия системе ценностей 40-летнего. Всему свой срок. Отцу кажется, что поступление в институт и профессиональное самоопределение – это самое важное. Он теперь, пройдя путь обучения, профессиональной карьеры, это понимает. А юная дочь убеждена, что есть вещи и по-важнее – быть красивой, наладить отношения с мальчиком и т.д. И задача отца в этом случае не в том, чтобы отказаться от своих убеждений, а в том, чтобы принять и признать проблемы дочери важными, волнующими и заслуживающими внимания. Вообще, старшеклассники, вопреки своему поведению и заявлениям, остро нуждаются в поддержке и помощи старших. Психологический барьер, который часто появляется между родителями и подростками, мучителен. Потребность в общении именно с родителями не компенсируется сверстниками. Родители, которые понимают это, стараются дать своим детям максимум тепла, заботы и понимания, не ставя условий послушания и подчинения. Нет ничего ужасней ссоры с 16-летними. С одной стороны, взрослые понимают, что перед ними ребенок, а потому используют силу своей власти. А с другой, этот ребенок может хладнокровно отказаться что-либо делать, нагрубить или вообще уйти из дома. В этот момент родители как никогда чувствуют свою беспомощность. Волна ссор и взаимных требований растет, проблема не решается. Психологи утверждают, что самые тяжелые конфликты происходят в семьях, в которых родители уделяют чрезмерное внимание учебе ребенка, быту, достатку, престижности образования и одежды. За всеми этими хлопотами пропадает интерес к внутреннему, эмоциональному миру ребенка, его истинным интересам и увлечениям. Как правило, взрослые старательно контролируют поведение детей, их взгляды и суждения, оценивают друзей и подруг. И если в какой-то момент ребенок начинает вести себя вразрез с представлениями взрослых, конфликт может затянуться на годы.

Немаловажная проблема в этом возрасте – это выбор профессии. И вместо того чтобы подбирать профессию «получше» и «потеплее», нужно начать кропотливое изучение личности своего ребенка. Для этого подходят и беседы, и наблюдения, и специальные тестирования. Возможно, понадобится помощь психолога, школьного учителя, друзей. Меньше всего при выборе профессии ребенку подходит принцип: «Это была моя мечта». Именно то, что на ребенка возлагается исполнение несбывшихся надежд родителей, приводит к депрес-

сии и полному разладу отношений между младшими и старшими. Делаем вывод. Конечно, «ежовые рукавицы» манят родителей. Иногда так хочется плюнуть на все и воспользоваться тем, что ты старше, что ребенок материально зависим от тебя... Иногда кажется, что ребенок нуждается в ограничениях и жесткой дисциплине, потому что не в состоянии урегулировать свою жизнь. Но закон физики о том, что «действие рождает противодействие», работает и в такой сфере, как человеческие отношения. Да, возможно, давление и ограничения принесут временную пользу. Ребенок выучит все то, что нужно, получит хорошие отметки и поступит в нужный институт. Но если к этому не приложится понимание и эмоциональная стабильность, то польза будет весьма сомнительной. Тонкие связи могут быть безвозвратно утрачены, а сам ребенок потеряет шанс научиться самоорганизации и умению делать выбор.

Януш Корчак, непререкаемый авторитет для думающих педагогов и родителей всего мира, неутомимый борец за право ребенка быть личностью, однажды написал слова горькие и отчаянные: «Облаченные в пурпурную мантию лет, как часто мы навязываем бессмысленные, некритичные, невыполнимые предписания! В изумлении останавливается подчас разумный ребенок перед агрессией язвительной седовласой глупости». Возможно, иногда эту фразу стоит вспоминать в тот момент, когда так хочется надеть злополучные «ежовые рукавицы».

### 3. Заключение, рефлексия

**Классный руководитель:** Наличие проблем неизбежно, особенно в таком возрасте. Кроме того, увидеть проблему – значит сделать шаг к ее решению. Снижение результативности деятельности старшеклассника, в свою очередь, усиливает его эмоциональное напряжение и тревожность, таким образом, возникает порочный круг. Высокий уровень тревожности может провоцировать различные функциональные нарушения невротического характера. Именно на этой стадии особенно важно принять меры первичной профилактики, направленные на предупреждение невротических расстройств у старшеклассников, и на прощание мне хочется вручить вам памятки и попросить вас прислушаться к детским советам.

#### **Прислушаемся к советам своих детей!**

*Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.*

*И лучше проводить меня, чем указать мне путь.*

*Глаза умнее слуха – поймут все без труда.*

*Слова порой запутаны, пример же – никогда.*

*Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.*

*Добро увидеть в действии – вот лучшая из школ.*

*И если все мне рассказать, я выучу урок.*

*Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.  
Должно быть, можно верить и умным словесам.  
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.  
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.  
Зато пойму как ты живешь: по правде или нет.*

*Вечная детская мудрость*

## Литература

1. Валеева Р.А. Януш Корчак: как любить ребенка / Р.А. Валеева. – М.: Социальный проект, 2016. – 160 с.
2. Корчак Я. как любить ребенка / Я. Корчак. – М.: АСТ, 2020. – 480 с.
3. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.
4. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1-11 классы / О. Симонова. – М.: Планета, 2017. – 206 с.
5. Столяренко Л.Д. Психология: Учебник для вузов / Л.Д. Столяренко. – СПб.: Лидер, 2014. – 178 с.
6. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2013. – 438 с.
7. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 234 с.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Беседа – это наиболее доступная форма установления связи педагога с семьей, она может использоваться как самостоятельно, так и в сочетании с другими формами.

Цель беседы – обмен мнениями по тому или иному вопросу; оказать родителям своевременную помощь по тому или иному вопросу воспитания, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам.

Ведущая роль здесь отводится педагогу, он заранее планирует тематику и структуру беседы. Рекомендуется при проведении беседы выбирать наиболее подходящие условия и начинать ее с нейтральных вопросов, затем переходить непосредственно к главным темам. Ее особенность – активное участие и педагога и родителей.

### **Требования к беседе.**

1. Уметь методически правильно выстраивать диалог, управлять грамотно беседой.
2. В беседе выражать заинтересованность, доброжелательность.

3. Прислушиваться к высказываниям родителей, улавливать подтекст (ме-  
реязык) – скрытое желание родителей.

4. Следить за двусторонностью беседы (а не только говорит педагог), зада-  
вать родителям вопросы.

5. В беседе показывать, что педагог делает всё в интересах ребёнка.

6. Вести беседу в спокойном дружеском тоне.

Практикум – форма организации практической помощи родителям; один  
из путей повышения педагогической грамотности родителей.

Цели и задачи: рассказать и показать способы, приёмы воздействия на  
ребёнка с целью повышения качества обучения и воспитания дошкольников.

#### **Подготовка к проведению практикума.**

1. Провести диагностику, опрос родителей по теме практикума.

2. Изучить уровень сформированных навыков и умений у каждого ребёнка.

3. Составить памятки и задания для родителей.

4. За 1-2 недели предупреждают родителей о проведении практикума.

5. Решить организационные вопросы: место, время, наглядность, подго-  
товка материала, выставки.

6. Подготовить конверты с индивидуальными заданиями, памятки.

### **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ**

#### **Приложение 1**

##### **Анкета для учащихся**

1. Нравится ли тебе этот возрастной период?
2. Учеба. Что это в твоей жизни?
4. В чем ты видишь смысл своей жизни?
5. Чем ты любишь заниматься в свободное время?
6. Как ты думаешь, какой должна быть сумма на карманные расходы?
7. Какой суммой обладаешь ты?
8. Куда ты тратишь карманные деньги?
9. Как ты относишься к курению?

#### **Приложение 2**

##### **Памятка родителям подростка**

- Регулярно показывайте ребенку свои чувства и, прежде всего, любовь.
- Учитесь слушать и слышать своего ребенка.

- Умейте принять его таким, каков он есть.
- Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение.
- Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции.
- Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъ-являются разумно.
- К агрессивным проявлениям в поведении ребенка приводит агрессив-ность семьи.
- Поощряйте в ребенке надежду на лучшее.
- Будьте для ребенка примером человека, который постоянно учится. Учитесь вместе с детьми.
- Отмечайте школьные успехи ребенка, устраивая по этому поводу праз-дники.
- Никогда не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми в классе или с детьми ваших знакомых или родственников.
- Обсуждайте с ребенком его жизненные планы, ценности, мечты.
- Ребенку важно видеть, что его родители помогают окружающим. Созда-вайте в вашем доме атмосферу доброжелательности и заботы друг о друге и об окружающих.
- Показывайте пример уважительных отношений в семье. Не миритесь с унижениями, оскорблениями, грубостью.
- Учите ребенка различать агрессивное поведение, пассивное поведение, поведение уверенного в себе человека.
- Не исключайте ребенка из семейных дискуссий, которые касаются его лично. Давайте ему возможность высказаться. Принимая решения, учиты-вайте его мнение.
- Обсуждайте планы всей семьей. Вместе выстраивайте приоритеты.
- Во всех несчастьях вашего ребенка есть и ваша вина. Больше всего мы раним друг друга словами. Слово, сказанное сгоряча, может стать последней соломинкой, которая ломает спину верблюду...

### **Что нельзя говорить ребенку**

Остерегайтесь говорить подростку: «Ерунда, не стоит внимания». Под-ростки воспринимают окружающее гораздо острее, они еще не привыкли к мелким подлостям жизни. То, что кажется вам пустяком, для них может стать трагедией.

Избегайте фраз, которые можно истолковать буквально. Фразу «И за-чем я тебя родила?» подросток может воспринять как то, что вы хотите его смерти.



Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то, что он делает что-то не так. «Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам» – вкладывайте этот смысл во все ваши выговоры.

Даже в порыве гнева не говорите вашему ребенку, что вы от него устали, что он вас раздражает, и самое страшное – что вы его ненавидите... Не срывайте на подростке злость. В период полового созревания его нервы постоянно на пределе. Вашу ругань он может принять как сигнал «уйти навсегда». Что будет с вами?

### ЗАНЯТИЕ 3. «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ»

**Цель:** формирование положительных установок в сознании родителей, способствующих коррекции родительского поведения.

**Задачи:** гармонизация семейных взаимоотношений через формирование культуры переживаний и выражения своих чувств; коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций; развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению.

**Форма проведения:** собрание с элементами тренинга.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

##### Приветственное слово

**Классный руководитель:** «Здравствуйте, Я очень рада всех вас видеть и также рада тому, что мы здесь все вместе. А вы? Какие ощущения испытываете вы? Поделитесь ими». Что вы чувствуете?»

«Прошу всех сесть в круг. Каждый из вас назовите свое имя и качество вашей личности, которое начинаются на первую букву вашего имени.

Сегодня мы поговорим с Вами о эмоциональном выгорании, с которыми могут столкнуться не только выпускники, но и родители. 11 класс для многих учеников и родителей является достаточно сложным. Это связано с постоянным напряжением относительно предстоящих экзаменов, поступления. Родители и дети не всегда могут справиться с тревожностью относительно этих событий.

Иногда кажется, что весь мир – это только проблемы, из которых ты безуспешно пытаешься выбраться. Вы чувствуете постоянное напряжение, усталость и раздражение, всё валится из рук, и чтобы Вы не делали, всё кажется неправильным и бесполезным. В такие дни даже любимые занятия могут не вызывать интереса, а общение с близкими превращается в череду ссор и недопониманий.

Причиной такого состояния может быть *эмоциональное выгорание*. Регулярные информационные нагрузки, перенасыщение, бытовые стрессы, конфликты с родителями, учителями или сверстниками, интенсивное физиологическое и личностное развитие в подростковом возрасте, высокий темп современной жизни – всё это становится источником напряжения. Если такое напряжение становится хроническим, а стрессовые ситуации не разрешаются и только накапливаются, высока вероятность развития эмоционального выгорания.

### **Что такое эмоциональное выгорание?**

*Эмоциональное выгорание* – это утомление и истощение энергии. Это истощение в результате чрезмерных требований, которые человек может устанавливать себе сам или которые могут ему навязываться в семье, на работе, друзьями, системой ценностей или обществом, что приводит к истощению энергии, механизмов совладания и внутренних ресурсов человека. Это состояние «ощущения», которое сопровождается избыточным стрессом и которое, в конечном счете, влияет на мотивацию, отношение и поведение человека.

Если коротко, *эмоциональное выгорание* – это состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызванного долгосрочным влиянием эмоционально тяжёлых ситуаций.

### **2. Теоретическая часть.**

Наверное Вы ни раз слышали о термине «эмоциональное выгорание», которое в основном применимо к таким профессиям, как педагог, врач и т.д. Но в последнее пятилетие психологи активно говорят о психологическом здоровье родителей и необходимости профилактики эмоционального (родительского) выгорания.

Интересен тот факт, что эмоциональное выгорание могут испытывать не только дети, но и родители. Воспитание ребенка – не акт самопожертвования длиною в жизнь. Выгоревший родитель учит ребенка тому, что жизнь – лишь мрачная череда обязанностей, не приносящих радости.

Дети не испытывают уважения к выгоревшим родителям. Они хотят, чтобы у родителей были собственные желания и стремления. Они хотят уважать своих мам и пап. Если родители счастливы и успешны, значит, думают дети, они тоже имеют право быть успешными и счастливыми. Поэтому обязанность отцов и матерей – быть именно такими ролевыми моделями.

Выделив время для себя, вы можете вести дневник, перечитывать любимую книгу или заниматься любым другим делом, приносящим вам радость, – делом, которое поможет вам перестать нервничать и обрести покой.

**Уважаемые родители, обратите внимание на признаки эмоционального выгорания у выпускников.**

### **На какие признаки стоит обратить внимание?**

- Хроническая усталость: вялость и упадок сил, которые наблюдаются даже после отдыха, быстрая утомляемость. В таком состоянии человек даже утром может встать с постели уже уставшим.

- Физические признаки: дискомфортные ощущения в мышцах, головные боли, тошнота, боль в области груди, горла и позвоночника, синдром раздраженного кишечника, вздутие, диарея.

- Изменение привычного режима сна (повышенная сонливость или, наоборот, бессонница) и питания (потеря или повышение аппетита).

- Употребление алкоголя, табака или наркотиков в целях самолечения. Человек, чувствующий постоянный упадок сил, может пытаться найти в психоактивных веществах спасение от апатии, вялости и усталости. При этом не понимая, что это не только не ликвидирует усталость, но и усугубляет состояние.

- Неспособность сосредоточиться и решать проблемы: пониженная концентрация внимания, слабость, рассеянность.

- Снижение эффективности в школе и в других сферах жизни.

- Недоверие и ссоры с членами семьи, сверстниками, друзьями или учителями. Постоянная усталость, напряжение, могут стать причиной недопонимания и конфликтов с близкими людьми.

- Изменение эмоционального состояния: повышенная тревожность, нервозность, раздражительность, гиперактивность, депрессивное настроение, апатия или реакции гнева.

- Пренебрежение собственными физическими и эмоциональными потребностями.

- Негативное отношение к себе: самобичевание, снижение самооценки, пессимистичное отношение к себе и своей жизни.

- Саморазрушающие наклонности. Как правило, они возникают в результате переживаний человека о том, что он не способен соответствовать предъявляемым ему требованиям.

**Какие факторы способствуют развитию эмоционального выгорания у подростков**

- чрезмерные требования относительно учёбы в школе;
- перфекционистские требования со стороны родителей или самих подростков по отношению к результатам школьной успеваемости;

- перегруженность внешкольной деятельностью;

- неопределённость будущих перспектив;

- чрезмерное давление со стороны учителей и руководства школы, обычно в отношении строгой дисциплины;

- семейные трудности и конфликты, тяжёлое материальное состояние семьи;

- недостаточное поощрение в эмоциональном плане (отсутствие признания заслуг, постоянные упрёки, наказания за низкую успеваемость);
- нарушение межличностного взаимодействия с друзьями и одноклассниками;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- нездоровая конкуренция между сверстниками

**Признаки выгорания, которые любой родитель может заметить самостоятельно у себя.**

- Процесс воспитания детей превращается в рутину.
- Человек теряет интерес к самому себе и собственным потребностям: перестает следить за внешним видом, забывает о развлечениях.
- У него не возникает желания заняться чем-то, кроме заботы о ребенке, семье.
- Пропадает интерес к общению с другими людьми: постепенно круг общения сужается, не хочется разговаривать и видеться даже с самыми близкими.
- Постоянно хочется спать, пропадает или повышается аппетит, появляются различные психосоматические заболевания.
- Человек чувствует, что у него нет сил.

**Психологические признаки эмоционального выгорания.**

- Постоянное чувство озабоченности;
- Не проходящая усталость;
- Переживание внутренней пустоты;
- Раздражительность, направленная на окружающих;
- Отношение к детям как к непосильной ноше;
- Неуверенность в себе, в своей родительской компетентности;
- Неудовлетворенность личной жизнью.

**Как преодолеть синдром эмоциональное выгорание у ребенка и родителя**

**1. Начните больше отдыхать**

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроением.

**2. Научитесь просить о помощи**

Попросите близких помочь. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

**3. Принимайте недостатки в себе и других людях**

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

#### **4. Отложите второстепенные дела**

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

#### **5. Высыпайтесь**

#### **6. Ищите внутренний ресурс**

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

#### **7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия**

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

#### **8. Гуляйте на свежем воздухе, больше двигайтесь**

Родителям, как и детям, необходимо сбрасывать напряжение. Для этого годится все, что подскажет ваша фантазия, – прогулки, бег, плавание, велосипед, степ... да что угодно! Полчаса кардионагрузок три раза в неделю помогут значительно ослабить симптомы тревожности и депрессии. У вас появится больше энергии и снизится аппетит. Если вам трудно самостоятельно придерживаться графика тренировок, запишитесь в секцию или найдите компаньона для занятий.

#### **9. Займитесь творчеством**

Посмотрим правде в глаза: во многих своих проявлениях родительство – скучная и монотонная работа. Готовить еду, покупать одежду, помогать с домашними заданиями, отвозить детей на футбольные матчи или репетиции оркестра, забирать их из школы или из гостей... Если вы чувствуете себя чем-то средним между таксистом и домработницей, значит, пришла пора внести в вашу жизнь струю творческой энергии.

Творчество естественным образом избавляет нас от стресса. Оно помогает справиться с тревогами, пробуждает музу и делает день более динамичным. Оно поднимает настроение и дает столь необходимый отдых от ежедневной семейной рутины.

#### **10. Занимайтесь аутотренингом, медитацией.**

### **3. Практические упражнения**

#### **Упражнение 1. Работа на расслабление**

Теперь предлагаю обратиться к телу, почувствовать свое физическое состояние. Мы много думаем в течение дня. Прикладываем силы для выполне-

ния важных дел и задач, часто забывая, что тело тоже нуждается в заботе и внимание.

Сядь на стуле ровно. Упритесь ногами в пол. Ощутите, как прижимаются пальцы ног, вся ступня целиком, как крепко пятка нажимает на каблук. Переместите внимание на ягодицы, займите максимально удобную позу сидение. Выпрямите спину, направьте внимание в позвоночник. Опустите лопатки вниз к пояснице. Слегка поднимите вверх подбородок, расслабьте шею. Медленно поверните голову направо. Сфокусируйте свое внимание на том, что видите, теперь на лево. Так же фокусируя внимание на том, что от вас слева.

### **Упражнение 2. Медитативное упражнение: Сад моей души».**

**Классный руководитель:** Я хочу, чтобы вы сняли напряжение и почувствовали гармоничное состояние. Я вам буду зачитывать текст -, а вы постарайтесь ощутить, почувствовать, представить все то, что я вам скажу. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой. Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело расслабляется (Приложение 1).

### **Упражнение 3. Мандалатерапия.**

**Классный руководитель:** Следующее упражнение направлено на взаимодействие правого и левого полушария. Будем одновременно двумя руками раскрашивать мандалу. Может получиться не очень аккуратно. Предложите своему критику похулиганить, почувствовать себя ребенком. У детей тоже не сразу получается это задание (Приложение 1).

### **Упражнение 4. Аутотренинг.**

**Классный руководитель:** В заключении, я предлагаю сделать Вам следующие упражнения.

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли четкие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

## **4. Заключительное слово**

Уважаемые родители, сегодня мы поговорили с вами о синдроме эмоционального выгорания, с которым может столкнуться каждый человек. На-

деюсь, сегодняшнее занятие было полезно для Вас. Вы сможете предвидеть эмоциональное выгорание у своего ребенка и поможете ему справиться с ним. Также, вы не допустите эмоционального выгорания у себя. Берегите себя, больше отдыхайте

**Спасибо за внимание!**

## **2. Методическое руководство учителю к подготовке и проведению занятия.**

Собрание с элементами тренинга на профилактику эмоционального выгорания с которым могут столкнуться родители. В первом блоке педагог знакомит с основным понятием и симптомами эмоционального выгорания. В приложении 1 представлены мандалы, которые педагог предлагает для раскрашивания в упражнении 3.

На собрание необходимо подготовить любую музыкальную композицию альбома «Эолия» <http://lightaudio.ru/mp3/aeoliah>

распечатанные мандалы, фломастеры, карандаши, маркеры

## **3. Методические рекомендации в помощь родителям.**

### **Приложение 1**

#### **Текст к упражнению «Сад моей души»**

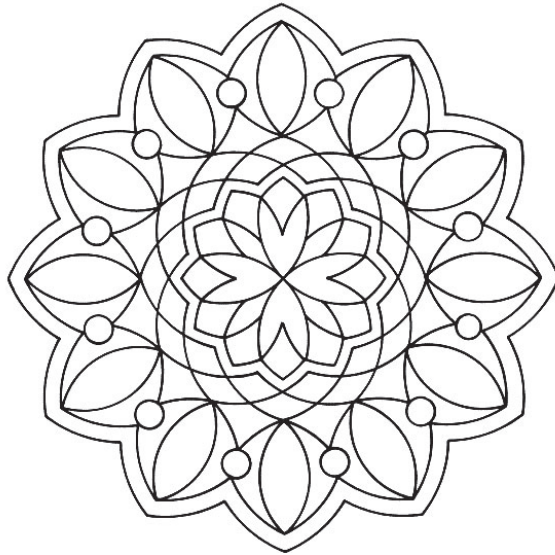
Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать.

Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему то, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.





#### ЗАНЯТИЕ 4. «БЛАГОСЛОВЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ КАК СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ И СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ»

**Цель:** узнать об обряде родительского благословения народов России и о его необходимости в разных жизненных ситуациях.

**Задачи:** раскрыть понятие благое слово, что значит «родительское благословение», описание благословения в фольклоре, литературных произведениях, познакомить родителей с методикой «Отсроченных благословений». Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, изучить мнение родителей о невысказанных благословениях, важности благих слов от родителей к детям, от детей родителям.

**Форма проведения:** беседа + сказкотерапия.

##### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

1). Актуализация темы занятия. Психологический настрой, приветствие

*«Родительское благословение  
в воде не тонет и в огне не горит».  
(Русская народная пословица)*

**Выступление учителя – Классный руководитель:**

**Благословение** – это очень ответственные слова, имеющие глубокое содержание, они являются признаком высокой духовной культуры народа.

Сколько напрасных слов мы, порой, высказываем друг другу. А самые важные слова оказываются при этом запертыми где-то в тайниках нашей души!

Как часто мы говорим друг с другом на «языке осуждения», но подспудно ждём, что кто-то всё же прозреет и начнёт говорить на «языке любви»!

А как важно особенно бережно и точно относиться к словам, они живые и полные смысла.

Иногда мы подмечаем, «Ах, если бы этот человек услышал от своей матери/отца одно простое слово поддержки, но **ВОВРЕМЯ!** Скольких пустых поворотов чувств и событий можно было бы избежать!».

Некоторые думают, что родительское благословение – это смысловой атавизм, который можно встретить разве что в сказках, да литературе прошлых столетий.

Но это не так. Родительские Благословения (именно так, с заглавной буквы!) – это мощнейший инструмент формирования доброй судьбы и здоровья наших детей, и нас самих, как родителей.

Благословения – это добрые, благие слова, наполненные высокими смыслами и любовью. Они расчищают жизненный путь, они настраивают на победы, поддерживают желание жить и быть собой.

В сказках герои нередко просят благословения – и это нормально. Ведь просьба о благословении – это выражение своей потребности, осознанной жизненной необходимости. «Батюшка, матушка, благословите в путь-дорогу (или на доброе дело)!» – в этой простой формуле есть стержень целеполагания, осознание необходимости поддержки Рода для воплощения своего смелого замысла.

Мы неосознанно ждём от родителей благословений. Но даже не догадываемся, что именно их мы ожидаем. Подобная неосознанность является одной из причин нашего бережного отношения к детским обидам.

Чтобы попросить благословения или дать благословение необходимо умягчиться сердцем. А в практике семейной жизни умягчённое сердце по отношению к самым близким – это фундамент доброй атмосферы.

Я пришла к выводу, что благословения нужны не только детям от родителей, но и родителям от детей. А также женам от мужей и мужьям от жен.

Очень важно научиться просить благословение. Когда мы учимся этому, мы точнее осознаём, чего хотим, и в каком виде мы хотим получить желаемое. То есть сама просьба о благословении подсказывает благословляющему точные слова.

Например, 14-летний сын обращается к своей матери:

«Мама, я собираюсь участвовать в одном проекте. Он заключается в том-то и том-то. Пожалуйста, скажи мне, что у меня всё получится, что у меня

обязательно сложатся отношения с руководителями и другими ребятами. Словом, мам, благослови!».

Мама внимательно выслушивает сына и говорит:

«Мой дорогой сын, очень интересное дело ты открыл для себя! Благословляю тебя, родной. Пусть у тебя всё получится! Пусть у тебя сложатся добрые отношения с ребятами и руководители будут к тебе благосклонны. И пусть моё благословение поможет тебе показать себя с лучших сторон. Но если даже будут ошибки, – а без них не бывает опыта, а благословляю тебя извлекать опыт и пользу из всего, что будет происходить с тобой на этой дороге! Бог тебе в помощь, сынок!».

Могу с уверенностью сказать, что даже статически у «благословленных» ребят результативность выше. Благословение – это и «подушка безопасности» и высокоскоростной транспорт к жизненным достижениям. В благословении – поддержка Рода и Бога.

А что делать, если человек среднего возраста не получил в своей жизни ни одного благословения? Да, он научился всего добиваться сам. Да, он стал жестким из-за полученных ран. Казалось бы, ему уже не нужно никаких благословений. Да и его родители, если они живы, никогда не смогут сказать ему простых и тёплых слов.

Вот в таких-то случаях и нужна методика **«Отсроченных благословений»**. Она строится на простой и чуть-чуть наивной гипотезе: в чистой части сердца родителя и ребенка, по «законам крови», всегда найдётся любви хотя бы с горчичное зёрнышко; но этой любви уже достаточно, чтобы сформировать слова благословения.

Под «чистой частью сердца» я понимаю сектор Внутреннего Мира, свободный от тяжёлых мыслей и чувств, и наполненный переживанием любви, такой «внутренний сектор» есть у всех.

Обычно я говорю человеку так:

«Позвольте поделиться с вами одним наблюдением. Может быть, оно покажется вам идеалистичным. Тем не менее, я в этом наблюдении убеждалась множество раз. Для начала допустите, что в сердце вашего родителя есть особая, заповедная часть, которую я условно назову «чистой частью сердца». Так вот, в этом секторе внутреннего мира вашего родителя прячется любовь. Именно прячется, не выходит наружу через слова и тёплые интонации. Почему она прячется – это отдельный разговор. И крайне непростой. Сейчас важны не причины, отчего любовь стала такой скрытной или пугливой. Сейчас важно извлечь из этой части сердца особые слова, которые давно там хранятся и много лет просятся наружу. Это слова Родительского Благословения. Позвольте мне поработать Почтальоном. Я умею передавать такие сокровенные письма. И сейчас, если вы готовы, я передам вам те слова, которые из-

влекла из сердца вашего родителя. Как я это сделала? Я внимательно слушала вас, и поняла, каких слов всегда вы ждали от своей матери (от своего отца). По закону соответствия сердечного ожидания ребенка благословию родителя, я вычислила те слова, которые всегда хотела сказать вам ваша мама (ваш отец). Но эти слова лежали так глубоко, что не смогли дойти до разума и уст вашего родителя. Так случается. И хоть благословение вашего родителя придёт к вам с опозданием, тем не менее, оно всё же придёт к вам. Отсроченные благословения не менее ценны, чем своевременные. Итак, готовы ли вы услышать предназначенные для вас слова?».

Конечно, я предлагаю методику «Отсроченных благословений» далеко не всем. Только тем, у кого в этом есть реальная потребность. Скрытая тоска по родительской поддержке.

Например, Материнское Благословение сыну может звучать так.

«Мой дорогой сыночек, кровиночка моя!

Никогда ты не слышал от меня ласковых слов. Прости, такой уж я человек. Есть внутри меня вредность и самолюбие. Они запирают внутри моего сердца ласковые слова, и меняют их на колючие. Я так и не смогла победить это. Но зато в моём сердце скопилось столько слов любви к тебе, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Если сможешь когда-нибудь извлечь их, буду тебе благодарна.

Мой дорогой сыночек, благословляю все твои замыслы и начинания! Никогда я в сердце своём не хотела вставлять тебе палки в колеса. Всегда хотела, чтобы ты был богатым, здоровым и счастливым. Вот ты и стал богатым. А теперь благословляю тебя стать счастливым. Ты себя пойми и прими. А я всегда в своём материнском сердце буду верить в твою мужскую силу и способности.

Если не скажу об этом тебе прямо, в глаза, – знай, то моя вредность и самолюбие помешали. А сил прогнать их я не нашла. Не смотри на моё настроение, смотри вглубь моего сердца. Там – любовь моя, материнская. Она тебе и благословение даёт. Прими его и смело по жизни иди. Твоя мама».

Автор: Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.

– **Классный руководитель:** Поделитесь мыслями о том, что услышали? Пример Материнского Благословения можно раздать родителям.

– **Ответы родителей.**

## 2). Практическая часть

– **Классный руководитель:** А теперь домашнее задание, старайтесь обращать внимание на красоту слова, когда говорите с родными и близкими, произнося благие слова, можете написать благословение сыну или дочке, мужу или жене.

– **Классный руководитель:** Родительское благословение – это самое большое наследство, которое родители оставляют своим детям. Оно придает силы, защищает и помогает во всех делах. Чтобы обрести мир в душе, мы обязательно внутренне должны получить благословление наших родителей.

В современном обществе родительское благословение является частью нашей жизни. С родительским благословением мы сталкиваемся перед важными этапами жизни, которые происходят с нами. Родительское благословение оберегает детей в пути, дает опору и поддержку во всех делах. Благословляя детей, родители дарят им здоровье, успех в учебе и в целом, в жизни.

Дети, получившие родительское благословение, чаще всего успешны, и этот успех переходит в последующие поколения.

Родительское благословение – это самое большое наследство, которое родители оставляют своим детям. Поэтому дети должны позаботиться получить его.

### Литература

1. Мильдон В.И. Сказка-ложь // Вопросы философии. 2001. № 5.
2. Мифы и легенды народов мира / сост. Н. Будур и И. Панкеев. М., 2000.
3. Пивнева Н.С. Архетипические образы русской культуры. Таганрог, 2011.
4. Пропп В.Я. Морфология сказки. Исторические корни волшебной сказки. М.: Лабиринт, 1998.
5. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия. М., 2000.

### 3). Рефлексия занятия

– **Классный руководитель:** Мы убедились, что взрослые и ребята могут понять друг друга, через благое слово.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В ГРУППАХ

Учитель делит если необходимо родителей на группы, дает инструкции, подводит итоги, дает рекомендации.

Эффективность применения такой формы проведения родительского собрания требует от педагога профессионализма, высокой степени стремления совершенствовать свои педагогические техники, направленные на достижение положительного результата. Групповая форма работы повышает интерес к разбираемой теме.

Оптимальное время проведения собрания не более 1,5 часа.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

О родительском благословении говорится в различных жанрах устного народного творчества русского народа: в свадебных и рекрутских причитаниях, былинах, сказках, легендах, частушках, пословицах и поговорках.

Например, былина «Илья Муромец».

Благословение отца: «Я на добрые дела благословляю тебя, а на худые дела нет моего благословения. Защищай землю русскую не для золота, не для корысти, а для чести, для славушки богатырской».

«Сказка о царе Салтане» А.С. Пушкин.

*Над главою их покорной  
Мать иконой чудотворной  
Слезы льет и говорит:  
«Бог вас, дети, наградит».*

Князь Гвидон говорит, умоляя мать разрешить ему жениться на Царевне-лебеди:

*«Просим оба разрешенья  
Твоего благословенья,  
Ты детей благослови  
Жить в совете и любви».*

Житие Сергия Радонежского. Когда Сергей Радонежский захотел уйти в монастырь, он обратился к отцу «Теперь дай мне, владыко, своё согласие, что-бы с благословением твоим я начал иноческую жизнь».

#### **1. Благословение детей на ночь**

##### **Благословение дочери на ночь от Т. Зинкевич-Евстигнеевой:**

Ты самая красивая. Твое доброе сердце бьется ровно и спокойно. Ты растешь и радуешь своей улыбкой весь мир. Моя маленькая принцесса, у тебя достаточно сил, чтобы быть счастливой, любить и быть любимой. Все, что задумаешь ты с любовью, обязательно исполнится. А печали обойдут тебя стороной. А если и случатся над твоей головой дождь и гроза, вся природа, весь окружающий мир протянут тебе руку помощи. Принимай помощь с любовью. Этим ты отблаговаришь своих дарителей. Моя маленькая принцесса, я и весь мир любим тебя. Придет время, ты станешь дарить свою любовь тем, кто будет дорог твоему сердцу. Не бойся любить. Чем больше ты отдашь, тем больше получишь взамен. Моя маленькая девочка, ты рождена для того, чтобы быть счастливой!

##### **Благословение сына на ночь от Т. Зинкевич-Евстигнеевой:**

Ты самый сильный. Ты самый смелый. У тебя все получится, что задумаешь с чистыми мыслями. Люди пойдут за тобой. Поверят в тебя. И у тебя

будет достаточно сил, чтобы довести дело до конца. Немало вызовов бросит тебе судьба, и это прекрасно. Твоя жизнь будет полна приключений и свободна от скуки. У тебя будет всегда достаточно мудрости и сил, чтобы побеждать. Пусть все твои таланты служат тебе верой и правдой. Пусть рядом с тобой идут верные люди. И если вызовом судьбы станет чье-то предательство тебе хватит мудрости и ясности ума, чтобы вести себя достойно. Придет время, и сердце твое наполнится любовью. Позволь ее себе чувствовать. От этого ты станешь сильнее.

2. [http://zernaskazok.ru/category/dary\\_krasoty](http://zernaskazok.ru/category/dary_krasoty)

## ЗАНЯТИЕ 5. «ЕГЭ БЕЗ СТРЕССОВ»

**Цель:** дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

**Задачи:** изучить ожидания родителей и детей от этапа подготовки к выпускным экзаменам; познакомить родителей с основными возможностями школы по подготовке выпускников; дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

**Форма проведения:** деловая игра.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы классного часа

– **Классный руководитель:** «Добрый вечер, уважаемые родители! Десятки тысяч людей в России каждый год сдают экзамены. Что такое экзамен? Это испытание, требующее от экзаменуемого подтверждения определенного уровня его знаний. Испытывают школьников, студентов, выпускников академий и т.д. Поскольку многие из этих десятков тысяч недостаточно хорошо знают предмет, они испытывают целую гамму отрицательных эмоций – волнуются, беспокоятся, напрягаются, боятся. Экзаменуемые психологически не защищены ни от негативных переживаний, обрушивающихся на них как перед экзаменом, так и во время него, ни от нервных болезней, порожденных этими заболеваниями.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно



распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Каждый, кто, сдаст экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

## 2). Практическая часть

### Ход деловой игры

#### Выступление классного руководителя по теме «ЕГЭ без стрессов»

– **Классный руководитель:** «Сначала необходимо немного рассказать о едином государственном экзамене. Стоит остановиться на его положительных аспектах, на тех сильных сторонах, которые есть в данном экзамене. Многие родители могут оспаривать нужность и правильность введения ЕГЭ, демонстрируя превосходство традиционных форм экзаменов. Но политика в системе образования вряд ли изменится, а силы и ресурсы будут потрачены. Наилучшим ответом будет высказывание о том, что в современной педагогике высказываются самые разные мнения по поводу ЕГЭ. Сейчас принимается решение о том, чтобы те учащиеся, которые не будут поступать в вуз могли не сдавать ЕГЭ.

Но что бы мы ни считали по этому поводу, реальность такова, что наши в основном дети будут его сдавать в конце года, и поэтому первостепенную важность приобретает вопрос о том, как им в этом помочь. Экзамен – это определенная форма итогового контроля знаний учащихся. Выпускной экзамен проверяет соответствие уровня подготовки учащихся образовательным стандартам в целом. Его функции: подготовка к выпускному экзамену; освоение выпускником содержательных и процедурных требований к экзамену на завершающем этапе школьного обучения; формирование необходимого объема знаний и общеучебных навыков на протяжении всего периода школьного обучения. Единый государственный экзамен – это экзамен, одновременно являющийся выпускным экзаменом из школы и вступительным экзаменом в вуз (с 2009 г.). ЕГЭ сдают только выпускники полной общеобразовательной средней школы, задания ЕГЭ выполнены в виде теста.

Для ЕГЭ характерны две особенности: результаты ЕГЭ одновременно учитываются, как в школьном аттестате, так и в качестве вступительного экзамена в вуз; все тесты ЕГЭ состоят из однотипных заданий, для оценки ЕГЭ используется единая шкала, позволяющая по уровню подготовки сравнивать всех учеников.

Мои направления работы с родителями: обозначение распределения ответственности между родителями и школой; формирование у родителей

реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистических ожиданий; поддержка родителей, испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей, чьи дети уже сдали вступительные экзамены в вузы. А сейчас выступит врач».

### **Игра «Сдаем ЕГЭ»**

**Цель игры:** дать возможность родителям почувствовать, что испытывает их сын или дочь во время сдачи экзамена ЕГЭ.

**Правила игры:** родители выполняют задания пробного ЕГЭ.

– **Классный руководитель:** «Итак, стресс становится нашей повседневностью. Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Мы слышим о нём практически ежедневно в средствах массовой информации и в повседневной жизни. ООН считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века». По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим психоэмоциональным стрессом, широко распространены. Стресс и его последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную социальную проблему современного общества.

Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться. Различают стрессы по мощности. Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или её привычному укладу: природные или техногенные катастрофы, война, плен. Причиной стресса большой силы могут стать значимые личные события: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы, сдача УГЭ. Стрессы малой силы могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред его здоровью может быть сопоставим с действием сильного стресса.

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека – зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. На то, какими окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья – стресс переносится легче. Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма. Гипертония, ишемическая болезнь сердца,

бронхиальная астма, язвенная болезнь – вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьёзных психических проблемах – таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

– **Классный руководитель:** «А теперь, уважаемые родители, выскажите свои мнения».

– **Обмен мнениями «Ощущения родителей от сдачи ЕГЭ»**

В конце игры необходимо обсуждение. Лучше всего попросить родителей поделиться своим личным опытом.

– **Классный руководитель:** «Что для Вас лично показалось наиболее легким/ трудным?», «Что Вы чувствовали и думали во время игры?».

– **Классный руководитель:** «Сейчас я также раздам Вам буклеты с анкетами и рекомендациями, которые помогут правильно вести себя по отношению к ребёнку в экзаменационный период, а также снять нервно-психическое напряжение».

*(Родителям раздаются буклеты с рекомендациями).*

## Литература

1. Бенор, Дэниел. Избавление от боли и стресса. Исследование сути исцеления. Том 1 (комплект из 2 книг) / Дэниел Бенор. – М.: ИГ «Весь», 2017. – 768 с.

2. Гилл, Джит. Все о стрессе / Джит Гилл. – М.: АСТ, Олимп, 2017. – 192 с.

3. Гоголан, Майя. Жизнь без стресса, кризиса и болезней. Как питаться, чтобы активизировать защитную систему организма / Майя Гоголан. – М.: АСТ, АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2016. – 160с.

4. Фьоре, Нейл. Легкий способ начать новую жизнь. Как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек / Нейл Фьоре. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 304 с.

5. Скрипчак М.С. Практические рекомендации родителям по подготовке к ГИА <https://urok.1sept.ru/статьи/662002/>

6. Конышина Т.М. Родительское собрание «Готовимся к экзаменам» [https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/roditiel\\_skoie\\_sobraniie\\_gotovimsia\\_k\\_ekzamenam](https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/roditiel_skoie_sobraniie_gotovimsia_k_ekzamenam)

7. Как можно помочь детям при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ. Психологические рекомендации родителям <https://www.b17.ru/blog/31739/>

– **Классный руководитель:** «Итак, после получения такого рода опыта родителями, можно приступать к рекомендациям и советам».

### 3). Рефлексия игры

– **Классный руководитель:** «Итак, мы убедились, что чрезмерные стрессы могут нанести вред здоровью школьника. Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены?

– Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, Вы увеличиваете стресс ребёнка.

– Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.

– Спокойно разговаривайте с ребёнком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.

– Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как Вы справляетесь со сложными для Вас ситуациями.

– Помните: количество полученных баллов на ЕГЭ не является совершенным измерением возможностей Вашего ребёнка.

– Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться.

Способы снятия нервно-психического напряжения: регулярный прием витаминов; занятия спортом; контрастный душ; прогулки на свежем воздухе, особенно хороши поездки на природу».

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ДЕЛОВОЙ ИГРЫ «СДАЕМ ЕГЭ»

**Предварительная работа:** подготовить бланки с заданиями, листы бумаги формат А4, ручки, столы, стулья.

Сначала проводится беседа с родителями по тематике собрания, выступает классный руководитель.

Далее родители получают конверты с заданиями, которые имитируют реальные материалы ЕГЭ. В каждый конверт кладется «лист с вопросами» и «бланк для ответов». «Лист с вопросами» должен состоять из трех блоков (А, В и С) и включать соответствующие вопросы. Не стоит делать его слишком длинным: достаточно подобрать 3-4 вопроса в первый блок, 2-3 – во второй и 1-2 – в третий.

Родители получают следующую инструкцию: «Теперь, когда мы с Вами знаем, что такое ЕГЭ, я предлагаю Вам попробовать сдать его. У Вас на руках сейчас окажутся конверты, в которых находятся экзаменационные материалы. В каждом конверте находятся лист с вопросами и бланк для ответов. Как и в настоящем ЕГЭ, здесь есть вопросы трех групп: А, В и С. Время выполнения задания – 5 минут. Вы можете выполнить не все задания, выбирайте те задания, которые Вам покажутся наиболее простыми. Предложенные вопросы легкие, Вам не составит особого труда ответить на них. Вам необходимо отметить Ваш ответ на бланке, подчеркнуть нужный вариант или вписать свой вариант ответа.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

**Анкета № 1 для родителей «Признаки тревожности»**

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2014/05/01/anketa-dlya-roditeley-priznaki-trevozhnosti>

#### Приложение 2

**Анкета для родителей № 2 «Испытывает ли Ваш ребенок стресс?»**

<https://www.kraskizhizni.com/psy/1047-ispytyvaet-stres-anketa>

#### Приложение 3

**Анкета № 3 для родителей, позволяющая определить личностные трудности выпускника в период подготовки и проведения ЕГЭ**

<https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2016/01/19/anketa-dlya-roditeley-pozvolayayushchaya-opredelit>

В конце родительского собрания классный руководитель благодарит всех участников деловой игры за их активное участие и желает успехов в воспитании детей и сохранении их здоровья.

### ЗАНЯТИЕ 6. «ПОДГОТОВКА К ЕГЭ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ»

**Цель:** ознакомление родителей с ГИА в 11 классе, особенностями психолого-педагогического сопровождения детей, ВУЗами.

**Задачи:** дать понимание родительского сопровождения в период подготовки к экзаменам; показать возможную траекторию профессионального роста после 11 класса.

**Форма проведения:** интерактивная беседа.

**Оборудование:** листы А4, ручки.

#### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

##### 1). Актуализация темы занятия

##### 1.1. Вступительное слово учителя

Добрый вечер, уважаемые родители!

Во время своего обучения школьники проходят ряд серьезных испытаний. С одним из них, ОГЭ, ваши дети столкнулись в конце девятого клас-

са. Еще одним важным испытанием для наших детей является ЕГЭ. ЕГЭ для многих является поводом понервничать, поскольку успешная сдача этого экзамена напрямую связана с поступлением в вуз, получением образования и дальнейшей работой. Сегодня мы поговорим о том, что такое единый государственный экзамен; обсудим, как вам – родителям взаимодействовать со своими детьми в период подготовки, а также рассмотрим образовательные траектории после школы.

## **2). Практическая часть**

### **Упражнение на успешность.**

**Учитель:** сегодня экзамены так или иначе связаны с понятиями «успех» и «успешность». Наши дети сталкиваются с такими установками, навязанными обществом, родителями, школой. А что такое успех и успешность? Предлагаю провести небольшое упражнение на эту тему.

### **Упражнение на успешность**

Цель: показать, что успешность – понятие временное.

Описание:

Родителям раздаются лист А4 и ручка.

Задание 1: написать 10 нобелевских лауреатов, получивших премию в области «Математика» (5 минут).

Задание 2: написать 10 олимпийских чемпионов по легкой атлетике (5 минут).

Задание 3: написать 10 известных актеров, получивших премию Оскар за второстепенную мужскую роль (5 минут).

Ведущий: поднимите руки те, кто заполнил все 10 пунктов?

Ведущий: поднимите руки те, кто заполнил хотя бы 3-4 пункта?

Ведущий: А ведь это люди, которые получили всемирную славу. Когда они добились успеха в своей области, их знал весь мир, казалось, что имена их будут всегда на слуху. Однако же, все не совсем так. Успех – не долговечен, а успешность человека не зависит от того, каких результатов он добился в тот или иной момент своей жизни. То же и с экзаменами: ни в коем случае не стоит измерять успешность своего ребенка лишь тем, как он сдал тот или иной экзамен.

### **Выступление учителя на тему «Все, что нужно знать о ГИА».**

В конце девятого класса школьники сдают первые серьезные экзамены, от которых зависит их будущее.

ГИА – это государственная итоговая аттестация. Это общее название экзаменов, которые должны сдавать школьники для получения аттестатов государственного образца.

ГИА имеет три формы.

ОГЭ (обязательный государственный экзамен) – государственная итоговая аттестация в 9 классе.

ЕГЭ ( единый государственный экзамен) – государственная итоговая аттестация в 11 классе.

ГВЭ ( государственный выпускной экзамен) – письменные и устные экзамены в и 9 и 11 классе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ГИА завершает образовательные программы основного и среднего общего образования в Российской Федерации. Порядок государственной итоговой аттестации регламентируется соответствующими приказами Министерства образования и науки РФ (ныне – Министерства просвещения) от 25.12.2013 г. и 26.12.2013 г.

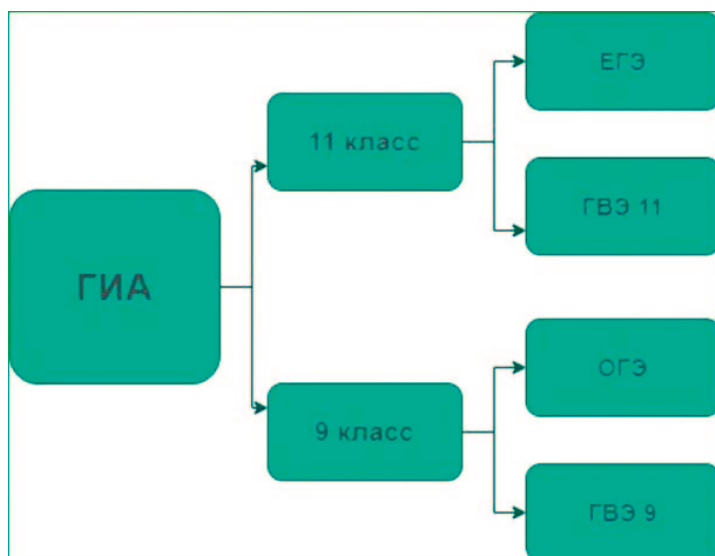


Схема ГИА в 11 и 9 классах

На ГИА в форме ЕГЭ обязательно сдают русский и математику – базового или профильного уровня. В перечень предметов по желанию входят остальные предметы.

Для одиннадцатиклассников – тоже два обязательных предмета. Это русский язык и базовая либо профильная математика.

Право на пересдачу ЕГЭ предоставляется школьнику, который не набрал минимальное количество баллов для получения аттестата. Потерпев неудачу на одном обязательном экзамене, его можно пересдать в резервные даты.

Для повторной сдачи экзамена необходимо подать заявление не позднее чем за две недели до начала соответствующего экзамена или дополнительного периода.



Результаты ЕГЭ оцениваются по стобалльной шкале и действуют четыре года, следующих за годом сдачи. Они используются для поступления в вузы.

Единый государственный экзамен – это итоговый экзамен за курс среднего общего образования в России. С 2009 года ЕГЭ является единственной формой выпускных экзаменов в школе и основной формой вступительных испытаний в вузах.

Как и на ОГЭ, ученики сдают ЕГЭ по двум обязательным предметам: русскому языку и математике (базовой, профильной или обоим), а остальные дисциплины выбирают самостоятельно из 9 дисциплин утверждённого списка.

- Иностранный язык.
- История.
- Физика.
- Химия.
- Биология.
- География.
- Обществознание.
- Литература.
- Информатика и ИКТ.

### Критерии допуска к ЕГЭ

К ЕГЭ допускаются обучающиеся, не имеющие ни одной академической задолженности за 11 класс и выполнившие учебный план.

Для допуска к ЕГЭ обучающийся должен получить зачёт по итоговому сочинению. Традиционно проводится в декабре.

Общая схема проведения экзамена представлена на рисунке ниже.



Схема проведения ГИА

#### **4. Подготовка к ЕГЭ – оптимальный выбор.**

Есть много вариантов подготовки к ГИА, в нашем случае к ЕГЭ. Итоговая аттестация требует от обучающихся не только системных знаний, но и довольно специфических умений: правильно интерпретировать задания, писать ответы в строгом соответствии с критериями оценивания, грамотно заполнять бланки.

Важно не только знать школьную программу, но и формат конкретного экзамена. Для этого необходимо регулярно тренироваться, решая демоверсии, пробники и экзаменационные варианты прошлых лет. ГИА подразумевает непрерывное «набивание руки».

Можно готовиться к государственным экзаменам самостоятельно, а можно подключать репетиторов, дополнительные курсы или онлайн-школы.

#### **Варианты подготовки:**

- Подготовка к ЕГЭ в школе, дополнительные курсы по подготовке в самой школе.
- Подготовка к ЕГЭ с репетиторами.
- Подготовка к ЕГЭ на курсах при колледжах, ВУЗах.
- Подготовка к ЕГЭ в онлайн школах
- Подготовка самостоятельно.

**Примечание:** памятка по различным вариантам подготовки в приложении.

На сегодняшний день есть много вариантов. Каждая семья в своем выборе ориентируется по времени подготовки, качеству, финансовым возможностям. На рынке образовательных услуг достаточно вариантов под любой запрос. Важно помнить, что подготовка должна носить систематичный характер.

#### **5. Основы создания благоприятного климата в период сдачи экзамена.**

ЕГЭ – дополнительный стрессовый фактор для старшеклассников. Это объясняется спецификой процесса подготовки к ЕГЭ, которая проявляется в том, что наряду с увеличением объема учебной нагрузки (интенсификация предметной подготовки на уроках, посещение дополнительных занятий с репетитором, самостоятельная подготовка вне занятий и т. д.) увеличивается и психоэмоциональная нагрузка старшеклассников, обусловленная несколькими факторами:

– старшеклассники испытывают чувство тревоги, страх потерять (упустить) шанс самореализации;

- со стороны учителей и родителей отмечается давление и искусственное нагнетание стрессовой ситуации, связанной с предстоящим тестированием;
- сама процедура итогового экзамена имеет стрессогенный характер (жесткие законодательные правила проведения).

Как поддержать ребенка и не сделать хуже? Вот некоторые советы:

- Выбор между подготовкой к экзаменам и общением с друзьями, прогулками – плохой выбор.
- Жалобы ребенка на плохое самочувствие – важный сигнал.
- ЕГЭ – это не способ запугивания.
- Исключаем неверие и пессимизм.
- Критика остается в прошлом.
- Откажитесь от сравнения ребенка с кем бы то ни было.
- Ставьте достижимые цели и оказывайте поддержку.

**Примечание:** пояснения к советам в приложении.

## **6. Выбор ВУЗа.**

Вы уже решили, что будете поступать в высшее учебное заведение. Важно выбрать ВУЗ, который будет удовлетворять потребностям ваших детей. Кто-то в выборе ВУЗа руководствуется престижем университета, кто-то целенаправленно идет на интересующее направление. Как правило, к 11 классу уже имеется представление о том, куда поступать учиться.

К выбору ВУЗа стоит отнестись ответственно, чтобы, как минимум не жалеть 4 года о своем выборе и не искать место перевода. Лучше всего ориентироваться на профессию, которую ваши дети хотят получить, а затем приступить к поиску подходящего ВУЗа, а не наоборот.

При выборе ВУЗа ориентируйтесь на:

- Количество бюджетных мест (если рассматриваете только бесплатное обучение).
- Какие ЕГЭ необходимо сдавать на интересующие направления подготовки (специальности). Чаще всего – это 3 экзамена, но есть специальности и с 4 необходимыми ЕГЭ.
- Наличие дополнительных вступительных испытаний (ДВИ) присутствует при приеме на ряд специальностей, форма ДВИ (эссе, собеседование, рисунок и т.д.) всегда указана в перечне необходимых экзаменов для поступления на сайте вуза.
- Наличие дополнительных интересующих специальностей (напомним, любой абитуриент может подать документы в 5 университетов, на три направления подготовки в каждом). Поэтому советуем заранее выбрать для

себя в университете основное направление и несколько запасных, на которые вы будете поступать.

– Профильный экзамен. Представим, что в рейтинговых списках у вас одинаковое количество баллов с другим абитуриентом, решается, кто из вас поступит. Первым критерием для выбора между вами станет количество баллов по профильному ЕГЭ, на него стоит обратить особое внимание.

– Минимальные баллы ЕГЭ при приеме абитуриентов.

### **3). Подведение итогов.**

В завершение нашей встречи давайте вернемся в прошлое, лет 17 назад. Вспомните, когда вы только ожидали вашего малыша. Какие у вас были мысли? Заботило ли вас, как он или она сдаст экзамен, на какие оценки будет учиться, поступит ли в университет, какую профессию выберет? Думаю, что нет. Вы, прежде всего, думали о том, чтобы ваш ребенок родился, был здоровым и был счастливым. Любите и поддерживайте ваших детей. Экзамены – это не конец, а начало пути ваших детей в жизни.

## **Литература**

1. Кадашников Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.
2. Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. – Волгоград: Учитель, 2012. – 220 с.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

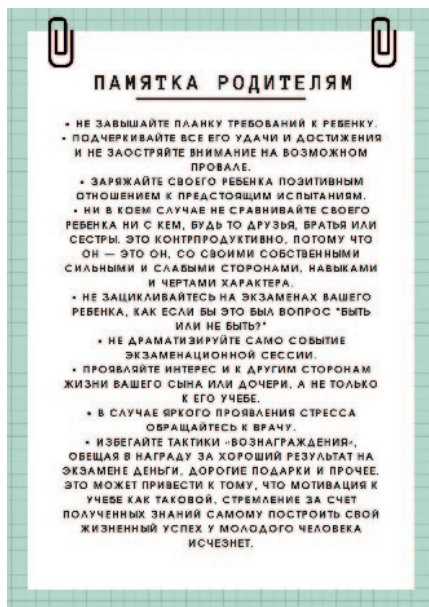
## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Цель использования методы беседы – организация диалога между его участниками. Беседа – это форма организации педагогического процесса, общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмена мыслями и чувствами. Беседа способствует выяснению отношений, точек зрения, позиций участников. Педагогу необходимо уметь вести диалог – задавать вопросы, тактично выслушивать, возражать, сомневаться, доказывать.

#### Памятка про способы подготовки к ЕГЭ



#### Памятка «Общие советы родителям»



«Я сдам ЕГЭ!»: как справиться с психологическими сложностями и успешно сдать экзамен (памятка доступна по QR-коду)



### Как поддержать ребенка и не сделать хуже?

*1. Выбор между подготовкой к экзаменам и общением с друзьями, прогулками – плохой выбор*

Вам знакома формулировка в духе «Ребенку нужно тщательно готовиться к экзаменам, а он отвлекается на друзей, на прогулки»? Наверняка да. Это одна из вредоносных мыслей, которая оказывает совершенно обратный эффект и портит итоговые результаты. Процесс подготовки к ЕГЭ в идеале должен начинаться как минимум за год до экзамена. И подготовительную работу стоит планировать примерно одинаковыми по нагрузке частями в течение всего периода. И никак не по принципу: «вспомнить все за 2 месяца». В последнем варианте психика старшеклассника в какой-то момент выключит ребенка из процесса, спасая организм от перегрузки. Для спокойного процесса без срывов важны все составляющие: периоды активной работы, отдых, полноценные прогулки. Перед самым экзаменом желательно полностью освободить ребенка от интеллектуальных и эмоциональных нагрузок. Ему в этот день важно расслабиться, отдохнуть и заняться каким-либо приятным для него делом.

*2. Жалобы ребенка на плохое самочувствие – важный сигнал*

Среди родителей иногда бытует мнение, что нерадивый подросток в моменты, когда хочет увильнуть от подготовительной работы, начинает себе придумывать всяческие болезни и симптомы плохого самочувствия. А значит, их лучше пропускать мимо ушей.

Это серьезная ошибка! Чрезмерная перегруженность учебными процессами провоцирует у подростка накопление усталости и сбой в работе организма. Кроме того, это грозит моральным истощением. Психологи едины во мнении, что общая перегруженность и обилие требований к ребенку приводят к сильному торможению процесса расслабления, а это прямая угроза

здоровью. Пожалуйста, не игнорируйте жалобы подростка! Если вам удастся создать спокойную атмосферу и доверительные отношения с ребенком, это положительно скажется не только на результатах итоговых экзаменов. Уважение к юному человеку, признание его права на отдых, на переживания и любые эмоции – важный этап и основа для здоровых детско-родительских отношений. А в преддверии ЕГЭ – еще и неоценимая поддержка.

### *3. ЕГЭ – это не способ запугивания*

Еще одна частая история – это запугивание выпускника экзаменами или их последствиями. Такой сценарий изначально плох тем, что в нем ребенок снова и снова погружается в состояние страха. И никак не может выйти на спокойный и уверенный уровень ощущений. Проигрывая в голове сцены своего провала, ребенок загоняет себя в клетку, из которой потом будет очень болезненно выбираться. Так происходит потому, что родители сами крайне сильно боятся провала ребенка. А подсознательно – своего собственного провала как родителей. Но стоит помнить, что этот метод всегда приводит только к отрицательному результату. Поэтому лучше вовсе исключить его. Слова поддержки, ободрения и безусловное уважение со стороны родителей способны сделать для ребенка гораздо больше.

### *4. Исключаем неверие и пессимизм*

Для выпускника очень тяжело переносить факт родительского неверия в его усилия и в него самого. Поэтому фразы и слова в духе: «Ты все равно не напишешь хорошо» лучше даже не вспоминать. И уж тем более – не использовать! Попробуйте поставить себя на место вашего ребенка: у него впереди важный экзамен (и не один), ему сложно, он устал, возможно, сомневается в себе. Когда он слышит такие слова от своих родных, он слышит примерно следующее: «Я в тебя не верю. В твоей сложной ситуации я не помогу тебе, разбирайся сам». Значит, главной опоры у него нет, даже гипотетически. Представьте только, насколько это тяжело для вашего ребенка!

### *5. Критика остается в прошлом*

Время подготовки к итоговым экзаменам – худшее время, чтобы корить ребёнка за то, что он упустил что-то по программе за время своей учебы. Такая критика только сильнее усугубит и без того тревожные мысли подростка, а помочь никак не сможет. Все, что вы сможете вызвать критикой – это адекватные со стороны психики ребенка защитные реакции и полное отрицание происходящего. Он уйдет в себя, перестанет делиться тем, что его беспокоит. Контакт и доверительные отношения будут подорваны. Это само по себе плохо, а перед экзаменами втройне тяжело.

### *6. Откажитесь от сравнения ребенка с кем бы то ни было*

Особенно это касается сравнений с братьями или сестрами в семье. Даже если они более успешны, а язык так и чешется поставить вашему выпускнику



сестру или брата в пример. Сделайте глубокий вдох, посчитайте до 10, выдохните и ничего не говорите. Для ребенка нет ничего более неприятного, чем ощущать то, что он всегда «не дотягивает» до своих более успешных родственников, соседей, детей знакомых. Этот метод способен здорово отбить мотивацию и заодно уверенность ребенка в своих силах и способностях. Думаю, что вряд ли родители выпускника преследуют именно эту цель. Лучше поговорить о том, что его возможные прошлые неудачи никак не были связаны с низким уровнем интеллекта. Важно найти положительные моменты в прошлых ситуациях и выделить их, озвучить для ребенка. В форме похвалы, ободрения. Один из самых сильных источников мотивации для ученика – это осознание собственных сил и того, что у него что-то получается. Пусть даже не сразу, малыми шагами, но получается.

#### *7. Ставьте достижимые цели и оказывайте поддержку*

В деле поддержки тоже важно не перестараться: не стоит говорить ребенку, что он непременно сдаст ЕГЭ на 100 баллов. Если до этого момента подросток не был отличником, то он с большим сомнением отнесется к вашим словам. А если он отличник, то это только накалит его и без того высокий уровень тревоги. Лучше всего настраивать ребенка на то, что у него всё получится сделать. Говорить это нужно максимально спокойно и уверенно. Дети мгновенно распознают фальшь. Если вы будете говорить напутствия дрожащим от волнения голосом, а внутри вас все будет кипеть – успеха лучше не ждать.

## ЗАНЯТИЕ 7. «УМЕЙТЕ ОТДЫХАТЬ НА ВОЗДУХЕ»

**Цель:** раскрыть наиболее эффективные формы семейного отдыха на воздухе

**Задачи:** формировать понятие родителей о возможности игр на воздухе как средства для досуга и отдыха; стимулировать интерес родителей для совместной деятельности родителей и детей.

**Оборудование:** столы расставлены по кругу; на отдельном столе – карточки и оборудование для творческой работы родителей; а также материал для игр.

**Форма занятия:** лекторий+защита минипроекта.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1). Актуализация темы.

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о том, как нужно отдыхать выпускникам. Т.к. 11 класс – это время подготовки, переживаний, трудностей. Поэтому очень важно помнить, что нужно еще и от-

дышать! К сожалению, многие школьники готовятся к экзаменам по ночам, потому что не могут правильно распределить свое время. Однако ночные занятия не приводят ни к каким результатам и только истощают нервную систему, поэтому по утрам подростки без сил и желания что-либо делать.

Перегрузка и чрезмерные занятия также плохо сказываются на состоянии организма, что приводит к нежеланию изучать что-либо и вообще готовиться к экзаменам. Чтобы не доводить себя до состояния апатии или выгорания, чередуйте занятия и отдых.

– Важно все-таки спать по ночам и давать организму время на восстановление и перезагрузку. Старайтесь заниматься сложными предметами в то время, когда вы чувствуете наибольшую продуктивность, но уделяйте сну около восьми часов в день. Обязательно меняйте вид деятельности во время продолжительных занятий и больше отдыхайте, но не просто лежа на кровати и с телефоном в руках – лучше выбирайте здоровый отдых, который пойдет на пользу вашему организму и поможет восстановить ресурсы. Если вам нравится проводить время с друзьями и общаться, то старайтесь уделять время и этому, чтобы поднимать себе настроение и разгружаться. Проводите больше времени на свежем воздухе, потому что в периоды перенапряжения нашему мозгу нужно больше кислорода, а получить его можно на прогулках. Также должна быть физическая активность, которая стимулирует нервные клетки. Важно, чтобы это помнили родители, важно вместе отдыхать, особенно на свежем воздухе. Вместе на лыжах, поиграть в футбол, баскетбол или хоккей. Почему нет? Это поможет отвлечься, свежий воздух и можно с новыми силами браться за подготовку к экзаменам.

Что делать в тот самый день «Х»

Самое главное, что нужно сделать непосредственно в день сдачи экзамена – выспаться, чтобы мозг работал на все 100 процентов и не подводил. Не стоит повторять материал, заучивать какую-то информацию в ночь перед экзаменом – лучше отдохнуть. Также психологи советуют плотно завтракать, ведь вся «процедура» экзаменов занимает около 5-6 часов. Выполнив эти два пункта, стоит настроиться на позитивный лад, победить тревоги и пассивные мысли.

– В психологии есть очень полезное упражнение – аффирмации, когда вы можете вслух проговорить самому себе, что все обязательно получится. Так мы даем себе конкретную установку на то, что ничего ужасного не произойдет, что это обычный день и ситуация, которая просто проверяет знания, полученные за 11 лет обучения в школе. Категорически не рекомендуется использовать успокоительные и антидепрессанты в качестве борьбы со стрессом и тревожностью, потому что они сильно влияют на работу мозга. Бывало такое, что все выученное забывается под влиянием препаратов.

Советы можно прочитать на WWW.KAZAN.KP.RU: <https://www.kazan.kp.ru/daily/27243/4371757/>

## 2). Практическая часть «Отдыхаем на свежем воздухе»

А сейчас давайте обсудим преимущества активного отдыха на свежем воздухе, например, перед видеоиграми.

Для ребенка учеба в школе – настоящая работа! Они устают в школе и, поверьте – это как после настоящей работы на заводе. Так нужен ли отдых ребенку?

– ДА!!!

Именно поэтому надо задуматься о том, как разнообразить досуг. Но, к сожалению, немало детей и подростков, которые в силу особенностей своего характера, а иногда и просто лени, предпочитают посидеть за компьютером или полежать на диване с телефоном вместо того, чтобы поиграть в мяч или покататься на велосипеде.

Давайте ненадолго заглянем в прошлое и вспомним, во что играли дети, т.е. мы с вами, наши родители. Игр было много, скучать не приходилось. В игры «прошлого» можно было играть часами. Они притягивали детей своей лёгкостью и «интересностью». Игры «умели» собирать друзей вместе, они сплачивали детей.

Дети радовались тому, что наступит завтра, и они снова соберутся компанией и продолжат играть. Самое страшное наказание было, если не отпускали на улицу.

Игры делали и сочиняли сами дети.

Раньше дети и подростки предпочитали играть в подвижные игры: вышибалы, игры с мячом, прятки. В ролевые игры: куклы, машинки. Логические: морской бой, шашки, лото.

Никто и не подозревал, что может в мире появиться то, что изменит «в корне» их жизнь, характер и привычки.

Но вот произошли глобальные перемены. Наступил тот день, когда все игры (настольные) и игрушки остались лежать на полках и в ящиках. Теперь они напоминают «музейные экспонаты»: на них смотрят, а не играют. Потому что появилось нечто другое. Это компьютерные игры. Компьютерные игры стали чем-то вроде детской инфекции. Сегодня многие ученые и социологи считают, что компьютерные игры – это наркотики. Они вызывают привыкание. От них сложно отвыкнуть. Дети практически не бывают на свежем воздухе, мало двигаются, возникают сложности с личным общением.

Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Об этом мы уже говорили. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких.

Крайняя степень игровой зависимости – когда у игрока пропадает аппетит (ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи) и сон (он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает завоевывать миры и убивать врагов). Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений со стороны близких людей.

Также надо всегда помнить о возрастных нормах здоровьесбережения. Компьютер и компьютерные игры должны быть помощниками, а не врагами развития ребёнка».

Это должен быть просто один из вариантов отдыха, наряду с занятиями спорта, прогулками на свежем воздухе, чтением книг, просмотром фильмов, встречами с друзьями.

Жизнь так прекрасна и разнообразна – и было бы так глупо провести всю ее, сидя перед экраном.

Они выносливее тех, кто проводит большую часть времени в замкнутых пространствах квартир, кабинетов, школ. В закрытом помещении накапливаются всевозможные вредные вещества и газы, разрастаются микробы, вызывающие разные болезни, сквозь стены и окна не проникают ультрафиолетовые лучи.

Для тех, кто желает по-настоящему качественно и полноценно восстановить свои силы, самым лучшим вариантом всегда будет отдых на природе. Выезды на свежий воздух несут массу преимуществ. По мнению ведущих психологов, подобное восстановление наиболее эффективно, так как позволяет полностью сменить обстановку.

Почему рекомендуют отдыхать на природе Если сформировать у себя такую хорошую привычку, как периодические выезды для отдыха на природу, это даст возможность значительно улучшить физическое и психическое состояние.

Во время отдыха на природе человеческий организм активно насыщается кислородом, что благотворно влияет на работу легких, сердечно-сосудистой системы, активизирует мозговую деятельность, помогает снять стресс и депрессивные состояния, повышает уровень оптимизма и жизнерадостности отдыхающего. Любители часто отдыхать на природе значительно реже жалуются на проблемы со зрением. Все вполне логично, ведь в лесу или в горах вы при всем желании не сможете также, как в городской черте, активно пользоваться электронными гаджетами.

Солнечный свет убивает грибки и бактерии, паразитирующие на нашей коже.

Ультрафиолет укрепляет иммунитет кожи, активизирует обмен веществ, выработку витамина D.

Благодаря солнечному свету, падающему на сетчатку наших глаз, в организме образуется натуральный антидепрессант, обеспечивающий нам полноценный сон, а значит восстановление всего организма.

Не секрет, что солнечный свет вырабатывает еще и гормон счастья, поэтому не поленитесь погулять с ребёнком в солнечный день.

Видов активного отдыха действительно огромное количество, и с каждым годом их становится все больше и больше. Поэтому, нужно оговорить также и то, что во время активного отдыха стоит обращать внимание на некоторые моменты:

1. Отдых должен быть безопасным.
2. Не стоит выбирать досуг, который может ухудшить состояние вашего здоровья.
3. Не нужно заниматься экстремальным спортом без соответствующей подготовки.
4. Наращивайте сложность физической нагрузки постепенно.
5. Некоторым видам активного отдыха лучше отдавать предпочтение только в хорошие погодные условия.

Исходя из всего вышесказанного, можно резюмировать, что активный отдых необходим человеку для его полноценной жизнедеятельности.

Кроме того, лучший отдых – смена деятельности. Полноценно отдохнуть от учебы помогут занятия спортом. От физической активности поможет вечер с книгой любимого писателя. А самое большое удовольствие и роскошь – общение.

Существует огромное количество видов активного отдыха. Невозможно перечислить их все, но мы оговорим некоторые из них. Давайте вспомним? (Отвечают родители). Также можно добавить:

прогулки на свежем воздухе,  
катание на роликах, на скейтборде,  
волейбол,  
футбол,  
баскетбол, и др.

Выбирать вид активного отдыха следует исходя из своих личных предпочтений и физической подготовки. Доброжелательное общение с родителями и друзьями – прекрасный отдых для школьника и взрослого.

### **Творческая работа родителей.**

Предлагаем родителямделиться на 4-5 подгрупп и выбрать и защитить один из видов активного отдыха для их детей. Можно провести лотерею (кому какой вид достанется).

### **3). Заключительная часть**

– Собрание подходит к концу. Хочется выразить вам благодарность за участие, за то, что вы нашли время прийти на нашу встречу. Думаю, что теперь каждый из вас сможет помочь своим детям отдохнуть и провести время вместе!

И в заключении хочу вам сказать: Давайте же будем со своими детьми как можно чаще!

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Собрание в форме защиты мини-проектов не только знакомит родителей с проблемой, но и позволяет, самим оценить и прочувствовать определенные формы, которые представляются в проектах. Возможно у родителей есть определенный опыт подобных форм, тогда это помогает применить полученную информацию на практике и передать положительный опыт родителей, к такому опыту особенно прислушиваются родители.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ И ЛИТЕРАТУРА

### Приложение 1

1. Польза отдыха на природе // <https://relax.com.ua/what-to-do/outdoors/the-use-of-outdoor-recreation/>

2. Верещагин В. 9 научных причин, почему отдых на природе полезен // <https://brodude.ru/9-nauchnyh-prichin-pochemu-otdyh-na-prirode-polezen/>

### ЗАНЯТИЕ 8. «ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА: КАК ПОМОЧЬ СТАРШЕМУ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ, РАЗОЧАРОВАНИЕМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ТРАВМАМИ?»

**Цель:** оказание профилактической помощи родителям по проблемам детского и подросткового суицида.

**Задачи:**

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.

2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

**Оборудование:** интерактивная доска, презентация, листы А4, А3, ассоциативная карта, анкеты для родителей, тексты для работы с информацией, стикеры, маркеры, памятки для родителей, картинка «Чудесный ларец» для рефлексии.

## **I. ХОД ЗАНЯТИЯ:**

### **1). Актуализация темы занятия**

**Классный руководитель:** Добрый день, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас!

Внимание на доску (просмотр социального ролика «Я не хочу жить, меня все достало» – режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_sCyzrW7uqM](https://www.youtube.com/watch?v=_sCyzrW7uqM))

Как вы, наверное, уже поняли из сюжета видеоролика, сегодня мы с Вами поговорим на одну из очень важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей, о детско-подростковом суициде.

Основное влияние на формирование полноценной личности ребенка оказывает семья, и очень многое зависит от правильного родительского поведения. Все дети приходят в этот мир чистыми, хорошими. Откуда же берутся потом подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, с нежеланием жить, трудновоспитуемые и социально запущенные. Как достигается такой результат?

### **Упражнение «Чистый лист»**

Уважаемые родители, работайте вместе со мной. Я предлагаю вам выполнить упражнение «Чистый лист». У вас на столах находятся чистые листы бумаги А4, возьмите их, пожалуйста.

Представим себе, что это душа ребенка (психолог демонстрирует чистый лист бумаги, постепенно сворачивая его в четыре части).

Когда ребенка не замечают в семье – часть его души отрывается, (оторвем часть бумаги).

Когда ребенка не принимают сверстники – происходит тоже самое.

Когда ребенка не понимают учителя – еще кусочек души прочь!

Когда он перестает верить в себя – ...

Когда он становится никому не нужен, что происходит с его душой?

А что в итоге? (в листе бумаги должна появиться внушающая дыр1).

Душа ребенка становится сплошной черной дырой... испытывая чувство краха, безысходности, отчаяния.

А как часто, вы уважаемые родители, задумываетесь над такими вопросами как: какие чувства и переживания испытывает мой повзрослевший ребенок? Как складываются его отношения с семьей, сверстниками, учителями? Какие проблемы волнуют моего ребенка? Пожалуй, не так часто.

А теперь я предлагаю вам ответить на вопросы анкеты.

Нарушения детско-родительских отношений, отсутствие безопасности, каждодневного ухода, заботы формируют чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, уходу в себя, что создает условия к попыткам суицида, психосоматическим расстройствам, побегам детей из дома, росту безнадзорности и увеличению криминализации подростковой среды.



### Упражнение «Ассоциативная карта»

Какие ассоциации у вас возникают при слове суицид? (*ответы родителей: подросток, смерть, боль, страх, одиночество, депрессия, слабость, подавленность, надежда и т.д.*)

**Суицид** – это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

**Подростковый суицид** – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно.

Е.М. Вроно пишет: «Желание устраниться лишь на время, «умереть не до конца» – типичное подростковое решение трудной ситуации» (Е.М. Вроно). Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Представление о ценности собственной жизни еще не сформировано.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляются разочарования, заставляющие видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- *непреодолимость трудностей;*
- *нескончаемость несчастья;*
- *непереносимость тоски и одиночества.*

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

- *беспомощностью;*
- *бессилием;*
- *безнадежностью.*

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

**Выделяют несколько форм суицидального поведения:**

*Демонстративное суицидальное поведение* – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, уход от наказания за совершение тяжелого проступка, возмездие за обиду, несправедливость, когда окружающие отомстят обидчику.

*Аффективное суицидальное поведение* – тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми в состоянии аффекта.

*Истинный суицид* – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастности к совершенному действию.

Факторами, провоцирующими суицид, выступают следующие ситуации и проблемы:

- употребление алкоголя и наркотиков (согласно статистике, этот фактор обуславливает суицидальное поведение в 75% случаев);

- межличностные конфликты, которые зачастую воспринимаются неадекватно, с преувеличением их значения и травматичности, что вызывает внутренний кризис и драматизацию событий. Неразделенная любовь и ревность, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям. К суициду могут привести, как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей. Многим отличникам свойственна привычка относиться к своим решениям, как к единственно правильным, и неукоснительно исполнять их. При переживании поражения эта особенность характера часто подталкивает одаренных подростков к отчаянному шагу;

- состояние переутомления;

- распад родительской семьи, развод родителей, отсутствие сочувствия его переживаниям родных и близких людей, боязнь быть наказанным за проступок или прегрешение, действительная или мнимая утрата родительской любви, пьянство родителей, ошибки семейного воспитания: частые конфликты в семье, жестокое обращение, страх осуждения;

- расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия);

- конфликт с учителем – протест против несправедливости, либо страх наказания и позора;

- смерть близкого человека;

- физическое, моральное, сексуальное насилие, незаслуженное оскорбление, травля среды;

- конфликты самооценки, возвышенная романтичность (психотравма при соприкосновении с реальностью), «философская интоксикация», кризис утраты смысла жизни.

Среди психологических оснований для истинного принятия решения об уходе из жизни можно выделить следующие мотивы:

*Протест (месть)* – когда своими суицидальными действиями подросток протестует против сложившихся обстоятельств, против принятого решения. Иногда подросток своим самоубийством как бы наказывает других, возможно, родителей: «Вы пожалеете, когда я умру».

*Призыв (привлечение внимания)* – для того, чтобы изменить невыносимую личностную ситуацию, подросток как бы призывает помощь извне: «Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи»

*Избегание неудач* – имеется в виду попытка избежать наказания или страдания, при этом существует угроза биологическому или личностному существованию человека. Такой тип суицида совершается в том случае, если подросток предполагает ухудшение ситуации: «Дальше будет еще хуже» или невыносимость переживаний: «Мне не вынести этого позора».

*Самонаказание* – суицидальным действием подросток наказывает себя за совершенный ранее поступок или проступок: «Никогда не прощу себе...».

*Отказ от себя* – человек отказывается от существования, поскольку жизнь потеряла для него интерес и смысл.

### **Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка.**

- заметная перемена в обычных манерах поведения;
- недостаток сна, повышенная сонливость;
- ухудшение, улучшение аппетита;
- признаки беспокойства;
- признаки вечной усталости;
- неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи, друзей;
- упадок энергии;
- отказ от работы в клубах, кружках;
- излишний риск в поступках;
- поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
- усиленное чувство тревоги;
- выраженная безнадежность;
- приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
- раздача в дар ценного имущества;
- приведение в порядок всех дел;
- разговоры о собственных похоронах;
- составление записки об уходе из жизни;
- словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

## 2). Практическая часть

Работа в группах. Мозговой штурм «Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков».

Прежде чем, познакомится с ошибками семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков, мы на примере упражнения проанализируем, что ощущает и переживает ребенок в момент совершения родителями ошибки.

Упражнение «Не кричите на ребенка!». Выбираются 2 желающих родителя. Один играет роль ребенка, второй – родителя. Задача родителя: кричать на ребенка, по какому-то придуманному поводу, задача «ребенка»: присесть на корточки, чтобы быть намного меньше ростом и говорить только одну фразу «Я маленький, и я просто хочу, чтобы меня любили».

Вопросы для обсуждения

- Какие чувства испытывали Вы, находясь в роли родителя?
- Какие ощущения испытал на себе «ребенок»?
- Хотелось ли изменить ситуацию? Какие действия хотелось предпринять

Одну из ошибок семейного воспитания, мы с Вами рассмотрели «Не повышать голос на ребенка, сохранять спокойствие и рассудительность». Далее ваша задача с помощью «мозгового штурма» написать на листах А3 «Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков» (демонстрация работ родителями)

**ОШИБКА ПЕРВАЯ. Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины.** «Ты огорчаешь меня своим поведением и оценками»; «Мы не поедим летом на море, потому что у тебя двойки. Если бы не ты, мы бы прекрасно отдохнули, а ты расстроил все наши планы» и т.п. Если родители не упускают случая, чтобы объяснить своему ребёнку, как сильно он виноват в их плохом настроении, сколько страданий он им доставил, они воспитывают человека, который станет заниматься самоедством. Подросток взвалит всю вину на себя или, в знак протеста, захочет доказать обратное: «Вот я умру, а вы все останетесь виноватыми!».

**ОШИБКА ВТОРАЯ. Родители жёстко контролируют поведение, распорядок дня, учёбу и даже настроение ребёнка.** Такие родители берут на себя ответственность за малейшие эмоциональные переживания своего ребёнка. «Он плачет или устал – значит, мы не создали ему комфортных условий». В результате вырастают дети, не умеющие отвечать за себя и последствия своих поступков. В подростковом возрасте чувство беспомощности, возникающее в трудных ситуациях при таком типе воспитания, нередко становится причиной самоубийства.

**ОШИБКА ТРЕТЬЯ. Родители относятся к ребёнку, как к своей последней игрушке.** «Зачем ему учиться – он ещё такой маленький? Зачем ему зани-

маться спортом – он такой слабый? Зато он такой славный!». Это приводит к тому, что дети не научаются предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

**ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ.** *Родители стараются объяснять все события в жизни ребёнка внешними причинами, игнорируя возможность самого человека быть хозяином своей судьбы и чувств.* Подобное воспитание порождает зависимость эмоциональных состояний от внешней среды и полное неумение справляться с трудностями самостоятельно.

**ОШИБКА ПЯТАЯ.** *Родители постоянно оберегают ребёнка от ошибок.* В результате мотивация избегания станет доминировать у него над мотивацией достижения. Одни люди, как известно, стремятся достигнуть большего, а другие – боятся совершить ошибку. Страх ошибки приводит к потере перспективного взгляда на будущее и, как следствие, потере смысла жизни.

#### **Меры по профилактике и предотвращению подростковых суицидов.**

Суицидологи убеждены: вопреки широко распространенному общественному мнению, попытки самоубийства в большинстве случаев можно предупредить заранее и предотвратить. Подтверждением является тот факт, что большинство покушавшихся на самоубийство подростков сначала говорили об этом окружающим: 70–80% подростков, совершивших попытки суицида, высказывались до этого о своих намерениях, 10–15% позднее покончили жизнь самоубийством.

#### **Работа с текстом. Метод пометок**

Важным элементом профилактики суицидов является профилактика депрессий у подростков, в чем родители также призваны играть важную роль. Когда у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же принимать меры для того, чтобы помочь ему выйти из этого состояния.

Уважаемые родители! У вас на столах находится информация по профилактике депрессий у подростков. Вам предлагается проранжировать информацию по степени значимости, (т.е. что необходимо делать в первую очередь, во вторую и т.д.) и при помощи системы маркировки текста подразделить заключенную в нем информацию следующим образом:

- «галочкой» помечается то, что вам уже известно;
- знаком «минус» помечается то, что противоречит вашему представлению;
- знаком «плюс» помечается то, что является для вас интересным и неожиданным;
- «вопросительный знак» ставится, если что-то неясно, возникло желание узнать больше.

**Классный руководитель:** Уважаемые родители! Время работы с текстами вышла. Предлагаю подвести итоги. Группы внимательно слушают друг друга и делают необходимые дополнения.

Первое что необходимо было сделать это проранжировать, т.е. определить порядок действия родителей, то что является первостепенным по отношению к ребенку. Демонстрация работ родителями.

Давайте, посмотрим, на сколько Вы были правы. Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его самочувствии, настроении, переживаниях, вести беседы о будущем, строить планы. Беседы должны быть позитивными, вселять уверенность в самом себе, в своей способности решать проблемы и добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать подростка с другими ребятами – более успешными, бодрыми, энергичными. Такие сравнения могут только усугубить ситуацию и понизить и без того низкую самооценку. Сравнить можно только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним, настраивая его на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, надо внести разнообразие в обыденную жизнь подростка; заняться с ним новыми делами или подыскать ему какое-то новое занятие, придумать новые способы выполнения домашних обязанностей;

В-третьих, надо проследить за тем, чтобы подросток соблюдал режим дня: хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Физическое здоровье подростка нуждается в пристальном внимании, так как депрессия – психофизиологическое состояние.

В-четвертых, не полагаясь на собственное всемогущество, родителям полезно принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей подростка, психологов, психотерапевтов. Если убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу) не удастся, то Вы уважаемые родители можете сами обратиться к ним за консультацией, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

### **Памятка для родителей**

Родителям необходимо учить подростков:

- **сосредотачивать свое внимание на хорошем;** уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;
- **заботиться о себе** с помощью физических упражнений и рационального питания;
- **уметь сотрудничать с людьми,** и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;
- **реализовывать свои возможности** в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, в танцах, путешествиях, занятиях искусством; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов, и тем реже он будет использовать такую стратегию решения проблем, как избегание; посещение

различных кружков, секций и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

**Действенным инструментом преодоления пессимизма, критичности по отношению к себе и другим, скептицизма – является методика «Диета хороших новостей».**

- Каждый член семьи берет на себя обязательство запомнить в течение дня как минимум три своих мысли, эмоции, поступка, за которые он мог бы похвалить себя. Вечером, за ужином в кругу семьи, каждый делится с близкими этими своими наблюдениями за собой. Это помогает снова пережить приятные моменты, а, кроме того, дает возможность родным людям оценить успехи друг друга, сказать добрые слова поощрения и поддержки.

- Если Ваши сын или дочь не готов к такому общению с близкими людьми, ему можно рекомендовать вспомнить лучшие моменты прожитого дня в одиночестве, готовясь ко сну.

- Тем самым он во-первых, научится выхватывать из жизни своим внутренним взором то, что является, безусловно, положительным; сделает это фокусом своего внимания; во-вторых, перестанет приписывать себе, близким людям и событиям своей жизни отрицательные ярлыки, искажающие его представления о себе и своей жизни. Вовлечение в осуществление этой «диеты» всей семьи, придаст внутрисемейному общению плодотворный вектор развития, научит видеть друг в друге лучшее.

### **3). Заключение, рефлексия**

Рефлексия «Чудесный ларец». Уважаемые родители! Наш семинар-практикум подходит к логическому завершению. Вы активно и дружно работали, старались выполнять все наши задания и рекомендации. Аплодисменты друг другу.

И в заключении мы хотели бы получить обратную связь. Предлагаем Вам написать на стикерах, что Вы положите в чудесный ларец и возьмете с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном родительском собрании.

**Спасибо за внимание!**

### **Литература**

1. Акопов Г.В. Методы профилактики суицидального поведения / Г.В. Акопов. – Самара-Ульяновск, 2015. – 177 с.

2. Возрастная психология: детство, отрочество, юность / Сост. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М: Сфера, 2016. – 624 с.

3. Снайдер Р. Практическая психология для подростков / Р. Снейдер. – М.: Варгус, 2016 с.

4. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания / Э. Петлякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 156 с.



## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ

Занятие проходит в форме беседы с элементами тренинга. Данная форма работы предполагает свободное высказывание и обмен опытом.

Учителю необходимо создать атмосферу доверия, чтобы родители принимали активное участие в обсуждении, не стеснялись высказать свою точку зрения, спросить о чем-то. Творческие задания способствуют снятию напряжения, дают возможность родителям проявить себя. При организации практических упражнений важно учитывать настроение группы родителей, при необходимости какой-то из этапов игры может быть пропущен.

## III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

### Приложение 1

#### Анкетирование родителей

Инструкция: Предлагаем ответить на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель и почему?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы Вы ответили «Да», то значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. А если у вас большинство «Нет», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

Ссылка на социальный ролик «Я не хочу жить, меня все достало» – режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_sCyzrW7uqM](https://www.youtube.com/watch?v=_sCyzrW7uqM)

## ЗАНЯТИЕ 9. «ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ ИЛИ ДЕПРЕССИЯ?»

*Депрессия не признак слабости –  
это признак того, что вы пытались  
быть сильным слишком долго....*

*З. Фрейд*

**Цель:** помочь родителям в общении с детьми, у которых плохое настроение или депрессия, развивать навыки диалогического общения и коммуникации.

**Задачи:** научить распознавать признаки депрессии у школьников; научить родителей выходить из стрессовых ситуаций; научить родителей умению бесконфликтного общения со своими детьми в стрессовых ситуациях.

**Форма проведения:** консультирование психолога.

### 1. ХОД СОБРАНИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия

##### **Вступительное слово учителя**

Добрый вечер, уважаемые родители! Эпиграфом нашей встречи стали слова З. Фрейда. Проблема плохого настроения является одной из наиболее острых проблем современного общества. Давайте подумаем и назовем ассоциации, которые у вас возникают при словосочетании: «плохое настроение» (учитель записывает на доске слова: *подавленность, грусть...*). Тема сегодняшнего нашего разговора: «Плохое настроение или депрессия?». Предоставим слово клиническому психологу.

#### 2. Выступление клинического психолога: «Депрессия: проявление, симптомы»

– Вы стали замечать, что ваш ребёнок постоянно находится в плохом настроении, резко с вами стал разговаривать, хамит, или наоборот замкнут и отрешен, не хочет с вами разговаривать.

- Что вы делаете в данной ситуации?
- Как вы думаете, что такое депрессия?
- Почему возникает плохое настроение?

– Депрессия – это не просто плохое настроение – это серьезная проблема, которая влияет на все аспекты жизни вашего ребенка. Депрессия может привести к проблемам дома и в школе, наркомании, отращению к себе, даже насилию или самоубийству. Родителям важно знать, как проявляется депрессия и что делать, если вы заметили ее симптомы?

- У депрессии не один-два, а множество симптомов, среди которых:
- апатия, избегание друзей;
  - постоянные боли, например головные или желудочные, боли в спине или чувство усталости;
  - бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня;
  - чувство грусти, беспокойства или безнадежности;
  - ослабление способности сосредоточивать внимание или самостоятельно принимать решение;
  - забывчивость;
  - безответственное поведение – опоздания и прогулы школы, невыполнение своих обязанностей;
  - внезапное снижение успеваемости в школе;
  - потеря аппетита или чрезмерное переедание, что влечет за собой значительную потерю массы тела или полноту;
  - употребление алкоголя, наркотиков и случайные беспорядочные сексуальные связи;
  - бунтарское поведение;
  - одержимость мыслями о смерти.

В старшем подростковом возрасте (15–18 лет) депрессия нередко оформляется проявлением метафизической интоксикации. Переживания утраты смысла жизни свойственны молодости. Депрессивный подросток склонен рассматривать эту глобальную проблему как свою личную драму. Размышления о смысле жизни и смерти приобретают самодовлеющий характер, превращаются в навязчивое и бесплодное мудрствование, лишают подростка способности к продуктивной интеллектуальной деятельности. Подросток становится одиноким и отрешенным, дезадаптация постепенно нарастает, приводит к полному социальному краху. Депрессия несет в себе очень высокий риск совершения самоубийства. Оставлять подростка один на один в депрессивном состоянии нельзя. Если ребенок однажды перенес приступ депрессии, то наиболее вероятно, что в будущем он повторится снова.

## 2). Практическая часть

3. Психолог представляет анализ результатов диагностики: «Шкала депрессии А. Бека»

4. Просмотр видео-ролика: «Депрессия у подростков. Как распознать и лечить?»

Каковы последствия депрессии? (Приложение 1).

Чем вы и каким образом могли бы помочь своему ребёнку выйти из депрессивного состояния?

## **5. Рекомендации психолога: «Как могут родители помочь своему ребенку выйти из депрессии и избавиться от плохого настроения?»**

Воспитывая ребёнка, избегайте наказаний и унижений. Старайтесь закрепить в его памяти положительные стороны хорошего поведения. Постоянные наказания и унижения могут вызвать у ребенка чувство неполноценности и ненужности.

Позвольте ребенку совершать ошибки. Чрезмерное опекуновство над ним и принятие решений за него, превратит ребенка в неуверенного человека.

Дайте ребенку чувство свободы. Он не может всегда поступать так, как вы этого хотите.

Не заставляйте ребенка следовать вашему примеру и идти по жизни по вашим стопам. Не старайтесь превратить вашего ребенка в себя молодого.

Если вы видите, что ребенок подавлен, найдите время чтобы поговорить с ним и выслушать его. Даже, если эта проблема с вашей точки зрения кажется незначительной, помните, что в возрасте ребенка, она может казаться концом света. Не обесценивайте его переживания!

Старайтесь избегать нравоучений. Вместо этого прислушайтесь к ребенку, возможно, вы сможете лучше понять причины его эмоциональных проблем.

### **3). Подведение итогов**

Уважаемые родители, мы готовы завершать наше родительское собрание и самое важное, что вы можете сделать для своего ребенка, это показать ему, что вы всегда поддержите его. Сейчас, более чем когда-либо, ваш ребёнок должен знать, что вы его цените, любите и заботитесь о нем.

## **Литература**

Полезные ссылки:

1. И.В. Забозлаева, Е.В. Малинина, В.В. Колмогорова. Депрессии у детей и подростков: диагностика, клиника, терапия:

<http://www.chelsma.ru/files/misc/uchebnoeposobiepodepressii.pdf>

(дата обращения: 18.01.2021).

2. Депрессия у подростков: <https://adolesmed.szgmu.ru/s/55/?m1=16>

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Тема находится в большей степени в научно-предметном поле психологов и медиков, поэтому целесообразно провести данное собрание в форме психологической консультации с приглашением клинического психолога. Психолог заранее проводит диагностику учеников класса по «Шкале депрессии

А. Бека». Следует учитывать, что тест – это, прежде всего инструмент диалога. Избранная методика, тест или опросник могут использоваться как средство непрямого внушения. С этой целью вопросы и утверждения опросников предъявляются на слух, предлагаются простые тесты, которые резко снижают психологическую защиту. Перед началом работы вместе с родителями формулируются общие правила групповой работы: «здесь и сейчас», доверия и откровенности, участия, конфиденциальности.

### III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЮ

#### Приложение 1

**Негативные последствия школьной депрессии выходят далеко за рамки плохого настроения.**

1. Проблемы в школе. Депрессия может привести к потере энергии и трудностям с концентрацией внимания. В школе это может привести к плохой посещаемости, ссорам в классах или разочарование в школьных занятиях даже у тех подростков, которые раньше занимались очень хорошо.

2. Побег из дома. Многие депрессивные дети убегают из дома или заводят разговоры о бегстве. Такие попытки – это крик о помощи.

3. Наркотики и злоупотребление алкоголем. Дети могут употреблять алкоголь или наркотики в попытке «самолечения» депрессии.

4. Низкая самооценка. Депрессия может провоцировать и усиливать чувство собственной беспомощности, стыда, давать ощущение бессмысленности жизни.

5. Интернет-зависимость. Дети могут выходить в Интернет, чтобы «убежать от своих проблем». Однако чрезмерное использование компьютера только усиливает их изоляцию и делает их более подавленными.

6. Отчаянное, безрассудное поведение. Депрессивные подростки могут участвовать в опасных операциях (например, ограбить прохожего на улице) или отчаянно рискуют, например, при опасном вождении.

7. Насилие. Некоторые депрессивные подростки (как правило, мальчики, которые становятся жертвами агрессии) становятся агрессивными. Ненависть к себе и желание умереть может перерасти в насилие и ярость к другим.

#### Приложение 2

Шкала депрессии А. Бека. Источник: <https://sites.google.com/site/test300m/bdi>

#### Приложение 3

Ссылка на видео. Депрессия у подростков. Как распознать и лечить: <https://youtu.be/TyX1IFjtM7o>

## ЗАНЯТИЕ 10. РОДИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ-ОНЛАЙН «МЫ ГОТОВИМ ВЫПУСКНОЙ»

**Цель:** подготовить и организовать выпускной вечер

**Задачи:** развивать умения договариваться, совместно принимать решения в вопросах воспитания, – искать совместные решения в организации мероприятия.

**Форма проведения:** родительская конференция.

### I. ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1). Актуализация темы занятия. Вступительное слово

**Ведущий (Председатель родительского комитета):** Добрый вечер всем! Мы собрались вас на родительской конференции, которая проводится для того, чтобы еще раз окончательно все подготовить для выпускного праздника наших детей.

Сегодня нам нужно обсудить следующие вопросы:

– Сценарий праздника (Любой сценарий выпускного вечера состоит из нескольких частей, а его насыщенность зависит только от Вас:

1. Торжественная часть (официальное поздравление от преподавателей, родителей)

2. Выступления выпускников подготовленные заранее

3. Конкурсы

4. Интерактивная часть – конкурсы от ведущего (аниматор3).

5. Дискотека (ди-джей со звуковым и световым оборудованием)

6. Номера от приглашенных артистов (цирковые, танцевальные коллективы, шоу мыльных пузырей и т.д.)

7. Салют (запуск воздушных шар3). и.т.д.

– Подготовка места проведения

– Праздничное оформление школы и места проведения

– Вопросы финансирования

– Транспорт

– Фото и видеосъемка

– Безопасность

(предоставляются слова ответственным за данные вопросы)

#### 2). Практическая часть

##### (ответы на вопросы)

Теперь Вы познакомились с окончательной концепцией и как решаются данные вопросы.

– Есть ли вопросы? Можно в чате.

- Что мы не учли?
- Есть ли новые предложения?

**Ведущий:** Спасибо большое. Подводит итоги сказанному и переходит к заключительной части.

### 3). Заключительная часть. Рефлексия

Надеемся, что мы все предусмотрели! До свидания!

## II. МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЮ К ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИЮ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

Данная конференция проводится либо очно либо онлайн (на начало учебного года надо создать специальную группу в Zoom, воцап и т.д. для организационного общения), т.к. это время очень загружено, но до конца нужно определить все организационные и другие моменты выпускного вечера. Конечно, родительский комитет уже не раз собирался и продумывал, но есть необходимость собрать всех родителей и еще раз проговорить, обсудить основные вопросы и проблемы выпускного. Данная конференция необходима, чтобы различные классы на потоке еще раз могли прийти к общему пониманию концепции вечера, к его организации и ответственности за проведения. «Некий план-отчет» перед всеми родителями. Основные вопросы уже должны быть продуманы, здесь подводятся «предварительные итоги», продумываются «мелочи», которые очень важны для организации такого мероприятия. Для организации предварительной работы ознакомьтесь заранее с рекомендуемой литературой.

### Литература

1. С чего начать обсуждение организации выпускного вечера в школе: готовимся к первому родительскому собранию // <https://snova-prazdnik.ru/obsuzhdenie-vypusknogo/>
2. Выпускной вечер! Рекомендации по проведению <https://www.eventnn.ru/articles/item/73/1026/>
3. В бой идет родительский комитет или 8 советов как подготовить выпускной вечер и не сойти с ума <http://tm-figaro.ru/services/prazdniki-dlya-molodezhi/v-boj-idet-roditelskij-komit-et-ili-8-sovetov-kak-podgotovit-vyipusknoj-vecher-i-ne-sojti-s-uma/>
4. Как организовать выпускной вечер: советы специалистов <https://kuban24.tv/item/kak-organizovat-vyipusknoj-vecher-sovety-spetsialistov>



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
-------------------	---

### 5-й класс

Занятие 1. «Давайте познакомимся или мы пятиклассники!» .....	6
Занятие 2. «Первый раз в пятый класс» .....	16
Занятие 3. «Роль семьи в адаптации пятиклассников» .....	32
Занятие 4. «Семья и семейные традиции» .....	45
Занятие 5. «Компьютер и я» .....	50
Занятие 6. «Как использовать гаджеты полезно?» .....	56
Занятие 7. «Игры в семье» .....	67
Занятие 8. «Умей сказать нет!» .....	79
Занятие 9. «Агрессия и агрессивное поведение подростка» .....	84
Занятие 10. Родительская конференция «10 вопросов для родителей» ....	91

### 6-й класс

Занятие 1. «Давайте познакомимся – ваш ребенок шестиклассник!» .....	95
Занятие 2. «Перезагрузка: как воспитывать новое поколение альфа» ....	104
Занятие 3. «Положительные эмоции и их значение в жизни ребенка» .....	116
Занятие 4. «Голос предков» .....	127
Занятие 5. «Здоровым быть модно!» .....	132
Занятие 6. «Цифровая гигиена и безопасность в интернет-пространстве» .....	139
Занятие 7. «Создаем мастерскую дома» .....	147
Занятие 8. «Умей сказать нет! Профилактика девиантного поведения шестиклассников» .....	150
Занятие 9. «Семейное насилие: виды, последствия, профилактика» .....	159
Занятие 10. Родительская конференция «Межкультурный диалог» .....	165

### 7-й класс

Занятие 1. «Мастер-класс «Как любить ребенка» .....	170
Занятие 2. «Подростковый кризис: миф или реальность» .....	175
Занятие 3. «Как построить отношения с подростком» .....	186
Занятие 4. «Мудрость поколений» .....	197
Занятие 5. «Режим дня – основа жизни человека!» .....	204
Занятие 6. «Цифровая грамотность» .....	210
Занятие 7. «Азбука семейного досуга» .....	218

Занятие 8. «Повышение компетенции родителей подросткового возраста по профилактике правонарушений».....	225
Занятие 9. «Медиа безопасность или как не стать «жертвой» в интернете» .....	232
Занятие 10. Родительская конференция «Трудности роста» .....	238

### 8-й класс

Занятие 1. «Давайте познакомимся! Пойми меня правильно» .....	241
Занятие 2. «Поиск «золотого» ключика к сердцу подростка» .....	246
Занятие 3. «Если не мы, то кто? (половое воспитание подростков)» .....	254
Занятие 4. «Родовая память» .....	259
Занятие 5. «О привычках полезных и вредных» .....	262
Занятие 6. «Зачем нужны Soft Skills (гибкие навыки)?» .....	268
Занятие 7. «Кухни разных народов мира: чаепитие» .....	277
Занятие 8. «Умей сказать нет! Общение в ситуации просьбы и отказа» .....	284
Занятие 9. «Конфликты с подростками: пути их разрешения» .....	292
Занятие 10. Родительская конференция: «Острые углы детско-родительского взаимодействия» .....	300

### 9-й класс

Занятие 1. «Давайте познакомимся! Быть всегда рядом» .....	305
Занятие 2. «Психолого-педагогическая характеристика подростков в переходный период от подросткового к раннему юношескому возрасту» .....	311
Занятие 3. «Самооценка ребенка или как помочь ребенку приобрести уверенность в себе» .....	321
Занятие 4. «Связь поколений, родовой эпос» .....	327
Занятие 5. «Я – будущая мама, я – будущий папа» .....	330
Занятие 6. «Подготовка к гиа. Профорентация и пути профессиональной реализации после 9 класса» .....	337
Занятие 7. «Домашний киноклуб» .....	346
Занятие 8. «Умей сказать нет! Как уберечь детей от наркотиков?» .....	352
Занятие 9. «Демонстративное (вызывающее) поведение: как реагировать, что делать?» .....	364
Занятие 10. «Воспитание детей и «ножницы времени» .....	372

### 10-й класс

Занятие 1. «Давайте познакомимся! Пути самоутверждения подростка-десятиклассника» .....	378
--	-----

Занятие 2. «Психология ранней юности: проблемы и пути их решения» .....	385
Занятие 3. «Когда стало трудно общаться с ребенком» .....	394
Занятие 4. «Семья и поликультурное воспитание».....	402
Занятие 5. «Движение – это жизнь!» .....	408
Занятие 6. «Атлас будущих профессий и Hard Skills (профессиональные навыки)» .....	414
Занятие 7. «Свободное время и досуг» .....	422
Занятие 8. «Роль семьи в профилактике правонарушений учащихся 10 класса» .....	433
Занятие 9. «Как помочь старшекласснику пережить безответные чувства?».....	441
Занятие 10. Родительская конференция «Родители и дети: профессиональный выбор» .....	446

### 11-й класс

Занятие 1. «Что там за поворотом, или подготовка к взрослой жизни начинается сейчас...» .....	455
Занятие 2. «Психология ранней юности: проблемы и пути их решения».....	463
Занятие 3. «Профилактика эмоционального выгорания у родителей и детей».....	472
Занятие 4. «Благословение родителей как связь поколений и семейных традиций» .....	479
Занятие 5. «ЕГЭ без стрессов».....	485
Занятие 6. «Подготовка к ЕГЭ и самореализация».....	490
Занятие 7. «Умейте отдыхать на воздухе» .....	500
Занятие 8. «Профилактика подросткового суицида: как помочь старшему подростку справиться с депрессией, разочарованием и психологическими травмами?» .....	505
Занятие 9. «Плохое настроение или депрессия?» .....	515
Занятие 10. Родительская конференция «Мы готовим выпускной» .....	519

Данное издание подготовлено к печати  
Издательским домом «ЛОГОС» им. академика В.И. Андреева  
(ООО «Центр инновационных технологий»)  
по заказу Полилингвального комплекса  
«Адымнар – путь к знаниям и согласию» г. Казани  
в 2021 г.

ISBN 978-5-6047714-5-7



Подписано в печать 05.02.2022. Формат 70x100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 30,96.  
Тираж 500 экз. Заказ 01-22/08-1



420108, г. Казань, ул. Портовая, 25а.  
Тел./факс: (843) 231-05-46, 231-08-71, 231-04-19.  
E-mail: [citlogos@mail.ru](mailto:citlogos@mail.ru)  
[www.logos-press.ru](http://www.logos-press.ru)