**Учитель Евдокимова О А**

**Психологический комфорт в семье
(лекция с элементами практикума)**

**Цели:** убедить родителей в необходимости поддержания психологического комфорта в семье для правильного развития ребенка, становления его личности; дать рекомендации по решению конфликтных ситуаций, возникающих в семье.

П р и г л а ш е н н ы е с п е ц и а л и с т ы: школьный психолог.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

Основной причиной, ведущей к появлению тех или иных трудностей в поведении здорового ребенка, психологи считают прежде всего несовершенство человеческих взаимоотношений в первом в его жизни коллективе – в его семье. Особенности семейного микроклимата определяют поведение самых близких взрослых – мамы, папы, бабушек, дедушек, братьев и сестер.
А ребенок, не осознавая никаких скрытых и даже явных конфликтов, эмоционально воспринимает либо грозовую напряженность, либо постоянную тревогу и страх, или, если повезет, благотворное чувство покоя, радости, уюта.

Разумеется, никто специально не создает эмоционально неблагоприятного климата для своего ребенка. Семья живет так, как она привыкла жить, бывает, что поругаются, покричат, обидят друг друга. Ничего страшного в этом нет. А ребенок? Ну, его, чаще всего, в расчет не принимают.

Такая точка зрения – самая распространенная.

Но правильно ли это? Давайте разбираться. Приглашаю вас, уважаемые родители, к серьезному разговору.

**II. Сообщение теоретических сведений по теме «Психологический комфорт в семье».**

**1. Что значит «положительное» и «отрицательное».**

**Школьный психолог**. Давайте начнем с того, что сравним скорость действия «бациллы смеха» и скорость шквального действия паники. Я думаю, вы согласитесь, что различие будет слишком очевидным, чтобы его доказывать.

«Радость ползет улиткой, у горя – бешеный бег…»

Испортить хорошее настроение человеку можно очень быстро, но как трудно потом его восстановить!

Какое эмоциональное состояние (настроение) считается хорошим? Когда… хорошо! И все окружающее, и люди как-то располагают, и работа спорится, и дышится с удовольствием!

Тогда наблюдается подъем или хотя бы приподнятость всех потенций, всех возможностей! Возрастают созидательные силы, повышается общая жизненная способность. Вот почему все окрашенное в светлые эмоциональные тона называется положительным: положительные эмоции, положительное психологическое состояние, положительное отношение…

Но вот отношения «испорчены», «испорчено настроение»… Картина резко меняется: все «валится из рук», «голова не работает», «на сердце так тяжело, просто слов нет»… Вот потому-то эти состояния и называются отрицательными: они снижают уровень жизнедеятельности.

Все отрицательные эмоциональные состояния легко переходят от одного человека к другому, легко захватывают и долго не отпускают. Даже уныние, скука, апатия, депрессия – при всей их видимой «безобидности» – лишают человека работоспособности и побуждения искать рациональный выход из этих состояний.
И они угнетающе действуют и на тех, кто рядом! Вот почему даже применительно к ним мы можем говорить об агрессивности отрицательных эмоциональных состояний.

Отрицательное эмоциональное напряжение сужает работу сознания. И чем оно сильнее, тем меньше участвует сознание в том, что делает человек. И что он в таком случае делает? Ему хочется что-то отбросить, швырнуть, смять, сломать, разорвать, разбить, чтобы дать выход этому напряжению! По сути, к этому и сводится вся «деятельность» человека, находящегося во власти такого состояния.

Почему так трудно вернуть хорошее настроение? Дело в том, что отрицательные состояния поглощают огромное количество человеческих резервов организма. И для восстановления положительного эмоционального состояния нужна компенсация растрат. Это требует времени! А пока создается цепная реакция заражения других людей раздраженностью, нервозностью, так человек выплескивает весь свой негатив наружу.

Отрицательные эмоциональные состояния особенно вредны в нашем общении с детьми: снижая уровень жизнедеятельности, они не только подрывают учебную продуктивность, но и содержат большую аффективную взрывоопасность и конфликтный потенциал большой разрушительной силы.

Вот поэтому мы и говорим о психологическом комфорте в семье, поскольку от этого во многом зависит развитие ребенка.

**2. Семейный климат и ребенок.**

Большинство же из нас совершенно не учитывает эмоциональных потребностей ребенка, по сути, игнорирует их, считая излишней роскошью. А ведь это ребенку важнее, чем материальные атрибуты достатка.

Материальные ценности, их обилие – это для взрослых, чтобы они радовались, вызывая друг у друга зависть. А для ребенка пока несоизмеримо важнее эмоциональный покой, мирное и радостное общение с родителями, стойкий и надежный контакт с ними.

Опыт общения, понимания другого человека, его целей, стремлений, мотивов его действий и чувств ребенок получает в собственной семье.

Знаете ли вы, что если ребенок с рождения воспитывается в детском доме или интернате, то он сильно отстает в развитии? Почему так происходит? Причем отставание в области интеллекта при надлежащей организации обучения выравнивается, а вот в эмоциональной области ребенок, не получивший соответствующих контактов в детстве, остается «слепым» на всю жизнь.

Иногда аналогичная, хотя и не всегда столь резко выраженная, картина развития, а вернее, недоразвития эмоциональной сферы встречается у детей, имеющих внешне полноценную семью.

Есть несколько типов таких семей.

П е р в ы й – это когда на ребенка (особенно на его переживания) не обращают внимания, ограничиваются лишь необходимым уходом за ним, одевают, кормят, лечат, делая все это равнодушно или с плохо скрытым раздражением.

В т о р о й т и п – это семья, где отвергающая позиция родителей не так явно выражена, но вреда она приносит не намного меньше. Дети в таких семьях чаще всего нежданные, нежеланные. Их ждут без радости, они часто воспринимаются как осложнение жизни взрослых, помеха. Если к тому же рождение ребенка не одобряется родителями матери, друзьями, то в семье постепенно формируется отторгающая позиция по отношению к ребенку.

На эту ситуацию дети реагируют по-разному. Одни – замыкаются, отчуждаются от эмоционально «холодных» родителей, пытаются найти близкого человека среди других взрослых. Другие – погружаются в мир фантазий, придумывая себе друзей, семью, пытаясь разрешить свои проблемы хотя бы в сказочной форме. Некоторые дети стараются всячески понравиться своим родителям, ведут себя льстиво и угодливо, а при неудаче начинают обращать на себя внимание другими доступными способами – истериками, агрессией. Они как бы мстят родителям за равнодушие и нелюбовь.

*Особенности семейного микроклимата во многом влияют на появление некоторых отклонений в поведении у ребенка, которые в дальнейшем могут стать определяющими.*

**3. Как реагировать на поступки детей.**

Семейный климат во многом зависит от того, как мы реагируем на любое действие ребенка, если оно противоречит нашим ожиданиям и желаниям. Как это бывает обычно? Реагируем мы сразу, немедленно и в присущей нам привычной форме: для одной мамы – это подзатыльник, для другой – лаконичное «идиот», для третьей – поток замечаний. В основном мы однообразно повторяем навязшие в ушах и у нас, и у детей одни и те же слова: «Что ты делаешь? Кто тебе разрешил? Ты думаешь, что творишь? Как ты смеешь! С кем это ты так разговариваешь? Не соображаешь, так хоть слушай, что тебя говорят! Нет, ты пойми…». Но они нас не понимают.

Помните, вовремя остановиться, оглянуться – это путь к пониманию действий ребенка, к представлению о том, как действовать в данной ситуации, к устранению раздраженности. Вы не безгрешны и не застрахованы от ошибок. Ни возраст, ни опыт, ни знания не гарантируют вам правильности поведения в обращении с ребенком, поэтому всегда рассматривайте ситуацию с обеих точек зрения: и своей, и ребенка. Немедленное эмоциональное реагирование взрослого на проступки ребенка, однообразное по форме и не включающее каждый раз анализа конкретной ситуации, – это прямой путь к конфликтам с ребенком.

А помочь может искренняя демонстрация своего огорчения, его понятное объяснение и связь с поступком ребенка; уверение в том, что вы поняли, чего хотел ребенок, и предложение ему других, более приемлемых путей к цели; выражение уверенности, что ребенок все понял и в подобных случаях поступит иначе. При этом не надо выходить далеко за пределы происшедшего и обобщать: «Ты вообще безрукий, все только портишь!» или «Ты никогда не научишься соображать, что можно, а что нельзя».

П о м н и т е: *ругаем не ребенка, а его поступок*.

Если очень напирать на то, что вас не устраивает ребенок (а не то, что он сделал), ребенок достаточно скоро начнет думать, что вы его не любите, что он лишний в семье.

Многие из вас спросят: «Так что же, все разрешать?» Нет, все разрешать не надо, нужно только внимательно подходить к таким важным вещам, как запреты и ограничения.

Посмотрим, что мы запрещаем, чего требуем и чего ожидаем от наших детей.

Надо сказать, что одни родители задумываются над этими вопросами, другие нет. Они считают, что их право как родителей – запрещать или разрешать, а ребенок обязан немедленно повиноваться, а не рассуждать. При этом характер запрещений всегда категоричен, нет попыток объяснить ребенку, почему именно нельзя. Требование подчиняться без рассуждений также ведет к конфликтам. Единственное, чего не происходит в этих случаях, – это умение разумно поступать в сложных и опасных ситуациях, находить выход из них, представлять возможные последствия своих поступков. А ведь именно в совместном размышлении, рассуждении о том, чего нельзя и почему, закладываются задатки умения «соображать, что делаешь», которое мы требуем от ребенка, очевидно предполагая, что он этому сам как-нибудь научится от наших воспитательных выкриков.

И т а к, *что следует запрещать ребенку и как*?

Часть запретов связана с его безопасностью и безопасностью других людей, это так называемые **безусловные запреты**: нельзя лезть в огонь, в воду, есть несъедобные вещи и т. п.

Есть **условные запреты**, которые в одних случаях являются истинно строгими, а в других нет. Например, нельзя шуметь и прыгать дома, где таким поведением можно помешать другим людям или что-нибудь разбить, и в то же время оно совершенно оправданно в спортивном зале.

Всегда, когда вы что-то запрещаете ребенку, следует объяснить причину запрета и возможные последствия нежелательного поступка – это первое правило запрещения. Только выполняя его, можно снизить количество конфликтных ситуаций между родителями и детьми.

При этом помните, что часто наши запреты для детей бывают трудно выполнимы. Для нас кажется естественным заявить: «Ну-ка кончай играть, собери все и ложись спать» или приказать: «Прощайся живо с другом и пойдем домой». Взрослых, занятых беседой, нам никогда не придет в голову разогнать так бесцеремонно. И уж, во всяком случае, мы обязательно извинимся перед ними, если будем вынуждены нарушить их планы. А вот перед ребенком в подобной ситуации мы не извиняемся почти никогда.

Большей части подобных требований можно было бы избежать. И тогда у детей не возникнет давящего, тяжелого чувства подспудного протеста против наших не всегда справедливых требований, а заодно и против справедливых, обязательных, общечеловеческих. Скольких трудностей можно было бы избежать, если бы мы всегда помнили, что в любом конфликте с ребенком как минимум двое участников и что трудно не только нам с ним, но и ему с нами. Ведь он меньше, слабее, неопытнее.

**III. Игровой практикум.**

**Школьный психолог**. Что же делать, если ситуация в семье не очень благополучная? Если родители, бабушки и дедушки, дети постоянно конфликтуют, но при этом все хотят исправить ситуацию?

Во многом могут помочь те советы, о которых мы говорили ранее, но иногда для смягчения психологического климата в семье можно проводить психокоррекционные мероприятия в виде игр.

Поиграем в некоторые из них.

**1. Наши праздники.**

Для того чтобы культивировать в семье внимание друг к другу, составьте календарь дней рождения и профессиональных праздников каждого из членов семьи вместе с ребенком. Ведь если дни рождения мы еще не забываем отмечать, а вот в День железнодорожника вспомнить о дедушке, который много лет проработал машинистом тепловоза, не считаем нужным. Или поздравить папу с Днем танкиста, потому что он служил в танковых войсках. Подарки в этот день могут быть символическими: праздничный торт, исполнение хором любимой песни и т. п.

З а д а н и е. Попробуйте сейчас составить календарь праздников членов своей семьи. Посмотрите, сравните, на сколько праздников у вас стало больше.

**2. «Давайте говорить друг другу комплименты».**

Эта игра хороша во время праздничных обедов или ужинов. Играющие говорят друг другу комплименты, в которых отражаются положительные качества этого человека. Например: «Мне в Юлечке нравится то, что она очень ласковая, добрая, всегда придет на помощь, если у кого-то возникнут затруднения» или «Петя – мой помощник. Вчера он с трех ударов забил гвоздь, ремонтируя по моей просьбе стул».

З а д а н и е. Сделайте комплимент своему соседу.

**3. «Глава семьи».**

В этой игре находят безопасный выход наружу чувства обиды и раздражения, накопившиеся у людей друг к другу. Главой семьи на один день или вечер назначают одного из членов семьи, и он руководит всеми. Все остальные становятся – детьми. Я думаю, мало кто без смеха сможет выполнять властные команды ребенка: «Ты почистила зубы? Отправляйся немедленно в ванную!» и т. п.

**4. «Угадайте, кто это».**

Каждый, готовясь к игре, составляет список черт кого-нибудь из членов семьи; в списке должно быть не менее 10 черт. Имя того, кому эти черты приписываются, конечно, не называется. Допустим, сказочные аранжировки текста, например: «Если бы этот человек имел волшебную палочку, он бы…». Слушатели по «психологическому портрету» должны угадать, о ком идет речь. Если все быстро и легко угадывают это, то есть набор черт удачно характеризует человека, то составитель «портрета» заслуживает премии (например, конфеты, лишнего кусочка пирога и т. п.).

**5. «Музей обидных воспоминаний».**

Играющими предлагается составить список обидных воспоминаний о недостойном или оскорбительном поведении «противника». Затем они, не говоря ни слова, обмениваются этими списками. Если кто-то из конфликтующих хочет сразу объясниться, то ему предлагается подождать три дня. Выдержав этот срок, играющие (без свидетелей) по памяти или по собственному списку оглашают вслух претензии друг другу. Далее обсуждается возможность взаимоуничтожения отдельных «обвинительных пунктов», то есть выясняется, есть ли у каждого хотя бы по одному пункту, о котором можно сказать: «С этого момента я соглашаюсь считать, что этого не было». Убедившись, что такое согласие возможно, конфликтующим надо двинуться дальше и «обменяться» некоторыми обвинительными пунктами, исходя из принципа: «Если ты готов забыть мне то-то, я забуду тебе то-то». Дальше у обоих играющих могут остаться пункты, по которым согласие не достигнуто. Не пожелает ли один извиниться перед другим хотя бы за что-нибудь, оставшееся в списке? Предположим, нет, никто не желает. Ну что ж, на этом игра закончена. Ее внешняя результативность может показаться неверной. Но поверьте, это не так. Сам состоявшийся факт обсуждения конфликтных ситуаций является психотерапевтической акцией, а отношения между этими двоими заметно потеплеют.

Как видите, есть немало способов улучшить психологический климат в семье. Главное, чтобы в этих или других подобных играх участвовали все члены семьи. И тогда они помогут поддерживать дух сотрудничества, внимания друг к другу, игровой атмосферы в вашей семье.

Во время игр и дети, и взрослые включаются в повседневный мир общения, что способствует его упорядочению и очищению от ненужных требований с обеих сторон, учатся находить выход из конфликтных ситуаций, ценить своих близких. Попробуйте поиграть в эти игры в своих семьях и, я думаю, вы убедитесь, что психологический климат значительно смягчится.

**IV. Заключительное слово.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Общеизвестно, что на первом месте по частоте заболеваний находятся сегодня сердечно-сосудистые болезни. Если не источником, то пусковым их механизмом являются напряженные моменты общения – разлады, ссоры, стычки. С этими же моментами связано подавляющее большинство неврозов – расстройств настроения, самочувствия и работоспособности человека без каких-либо органических причин. Есть также основания думать, что многие случаи наркомании, токсикомании, алкоголизма обусловлены отсутствием психологического комфорта в самом близком кругу общения – семье. Поэтому прислушайтесь к рекомендациям психолога. Поверьте, в предлагаемых вам несложных играх, в которые ваши дети будут играть с удовольствием, вы сможете сами и научите своих близких обрести непринужденную раскованность в общении, а это благоприятно скажется на психологическом климате. Успехов вам!

 **авторитет родителей в семье
 (диспут)**

**Цели:** убедить родителей в том, что влиять на ребенка для того чтобы помочь ему развиваться, стать счастливым, общественно значимым человеком – вот задача их авторитета; напомнить родителям о том, что основа воспитания детей – пример их поведения.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово.**

**Классный руководитель**. Многие родители считают, что они являются авторитетом для своих детей только потому, что они родители. В младшем возрасте это может быть и так. Но постепенно подрастающие дети становятся критичнее, особенно по отношению к родителям, которым они до сих пор полностью доверяли.

В чем тут дело? Как поддерживать родительский авторитет на должном уровне? Предлагаю порассуждать об этом сегодня на нашей очередной встрече.

**II. Сообщение члена родительского комитета по теме
собрания.**

Одной из основных и болезненных черт современной ситуации воспитания является потеря родительского авторитета. А воспитатель без авторитета, без несомненного в глазах ребенка достоинства старшего – это что угодно, но не воспитатель.

Для детей – особенно маленьких – эталоном личности часто являются родители. Ребенок склонен идеализировать способ поведения, мышления, действия своих родителей как наиболее близкий ему, непосредственно и ежедневно наблюдаемый образец поведения.

Почему же родительский авторитет зачастую в современных семьях дает сбои?

Прислушаемся, что говорил по этому поводу актер, режиссер Ролан Быков: «Нельзя сводить воспитание в семье к взаимоотношениям родителей с детьми. Это не второе, не третье, а может быть, четвертое дело. Основной закон, конституция семьи – это взаимоотношения отца и матери: органично ли сочетаются мужское и женское начала в семье по законам справедливости, укоренилось ли в семье уважение к физическому и духовному выражению понятий «женщина» и «мужчина». Этого заменить не может ни школа, ни милиция, ни искусство. Очень дорого стоит потом детям и всему обществу отсутствие подлинного уважения отца к матери и матери к отцу. Можно согласиться или не согласиться с теми, кто ратует за повышение внимания к детям, но в то же время нельзя не учитывать и фактора, кардинально необходимого для воспитания: *мать и отец должны иметь время на личную жизнь.* Ребенка нужно приучать к мысли, что эта жизнь важна, иначе он никогда не научится уважать других людей и привыкнет считаться лишь с собственными запросами. Во взаимоотношениях с детьми чрезвычайно важен закон уважения времени, интересов отца и матери. Счастливы только такие семьи.

А ведь во многих семьях это не так. Часто родители оказываются лишенными личной жизни, полностью подчинены заботам о детях, домашнему быту. Многие забрасывают былые увлечения, до предела сокращают чтение, занятия спортом. Вся жизнь как бы концентрируется в пространстве семейных отношений. Отчасти вынужденно – ребенок требует своего. Но порой на этом вполне естественном и законном основании вырастает ложная родительская идеология полного отказа от себя, от личной жизни, своих интересов «во имя ребенка». Думается, что детям такая позиция не несет никакого блага. Концентрируясь на ребенке, видя в нем основной смысл жизни, обихаживая и лелея любимое чадо, отказывая себе во многом и потакая всем детским капризам, мы встаем на путь новоявленного рабства – и тут уж не до авторитета. В иных семьях доходит до того, что дети рассматривают своих родителей как машину для удовлетворения своих потребностей – разумных и неразумных. Напрасно затем кричит отец, плачет мать – они уже приучили своего ребенка видеть в них нечто вспомогательное, подчиненное интересам детского Я. Как будто у родителей личная жизнь заканчивается в 20–30 лет, а дальше начинается лишь самоотверженное служение детям.

Дети рождаются и развиваются в семье, но не для семьи, а для самостоятельной жизни в обществе, для труда, любви, творчества. А что им могут дать родители, исключившие себя из активной жизни, знающие лишь одну ценность – благо собственного ребенка?

Обращали ли вы внимание на то, что дети в современных семьях, как правило, одеты лучше, чем родители, имеют сотовые телефоны самых последних марок и т. п.? Конечно, хорошо одетые дети радуют глаз, многие считают, что таким образом у детей формируется привычка хорошо одеваться. Но если вы посмотрите внимательно, то убедитесь, что последнее утверждение не совсем верно. Молодые люди подвержены стереотипам моды, но мало кто из них вырабатывает свой индивидуальный стиль. Когда тебя одевают, когда ты пассивный участник событий, то и с возрастом чаще всего не появляется ни вкуса, ни чувства меры.

И еще: замечали ли вы, что у матерей, которые следят за собой, за своей внешностью, почти стопроцентно вырастают дочери и сыновья, наделенные вкусом и умением одеваться. Одежда, конечно, фактор частный.

Мораль рассуждений ясна: кто безразличен к своему внешнему облику, тот не сможет воспитать соответствующего качества в детях. Кто безразличен к своей духовной жизни, тот плохой духовный наставник молодежи. Кто не ценит своего дела, своего времени, не оберегает суверенность своих личных прав, тот вряд ли станет хорошим воспитателем развивающейся личности.

Конец у этой типичной, к сожалению, для нашего семейного воспитания ситуации один, и достаточно печальный. В один прекрасный момент родители замечают, что дети отдаляются от них, исчерпав запас своих чисто детских потребностей в опеке. Они выходят на путь широко социального взаимодействия, встречаются с другими людьми. Приходит тот момент, когда родительский авторитет, расшатанный позицией исполнителей капризов, подточенный отсутствием интересов и саморазвития, окончательно рушится, и под его обломками мы находим лишь цепь скандальных выяснений отношений. Тут борьба за авторитет бессмысленна: она уже давно проиграна!

Но не менее опасна, по-моему, и другая крайность, когда родительский авторитет абсолютизируется, подается как непререкаемая догма. Тогда воспитание становится чисто авторитарным и вряд ли будет способствовать подлинному развитию формирующейся личности.

**III. Диспут «Родительский авторитет: данность или саморазвитие».**

В о п р о с ы д л я о б с у ж д е н и я:

1) Согласны ли вы с точкой зрения, высказанной выше?

2) Являются ли ваши родители для вас авторитетом?

3) Считаете ли вы свой авторитет в семье незыблемым?

4) Как вы стараетесь поддержать свой авторитет в семье?

5) Как вы относитесь к авторитарному воспитанию?

6) Как вы относитесь к утверждению: «Воспитание – это пример любви и больше ничего»?

7) Всегда ли ваши слова соответствуют вашим поступкам?

**IV. Заключительное слово.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Отношения родителей к детям и друг к другу, их внимание, предупредительность, исходящая от них атмосфера, настроение – все это дети воспринимают с самого младшего возраста отчетливо, получая положительные или отрицательные впечатления. Поэтому от поведения родителей зависит, станут ли они образцом для своих детей.

Если отношения между отцом и матерью проникнуты уважением друг к другу, если они создают доверительную товарищескую атмосферу в семье, тогда они влияют на своих детей, не произнося громких слов об авторитете и т. п.

В заключение подчеркну: **мало хотеть правильно, надо делать правильно**.

Успехов вам в воспитании ваших детей. И не останавливайтесь в саморазвитии!

Будьте для своих детей хорошим примером.

 **как обеспечить безопасность детей**

**Цели:** познакомить родителей с криминогенной обстановкой в микрорайоне школы, анализом детского дорожно-транспортного травматизма; с уровнем знаний их детьми повседневных правил поведения на дороге и во время дороги в школу и домой, с основами виктимологии; ролью родителей в общении детской безопасности.

П р и г л а ш е н н ы е с п е ц и а л и с т ы: инспектор ГАИБДД или участковый инспектор.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

Обеспечить безопасность детей – это одна из главных задач родителей. Это более или менее возможно, если дети находятся рядом с вами. Но что делать, если это не всегда возможно? А современный мир наполнен опасностями нисколько не меньше, чем первобытный, только они приобрели совсем иной характер. Пешеходы не достанутся на обед хищному зверю, зато могут угодить под колеса мчащегося автомобиля. Люди не построили безопасный мир, а лишь заменили одни опасности другими. Но при этом, расслабленные благами цивилизации, они стали чересчур беспечны, неосторожны в повседневной жизни, утратили навыки поведения в экстремальных ситуациях. У большинства из нас и наших детей нет культуры безопасности. Воспитать у детей эту культуру – вот задача родителей. Не запретить, не пугать, а посоветовать, научить.

Сегодня на собрании мы поговорим лишь о некоторых видах опасностей, вы также узнаете, что знают ваши дети о безопасности, послушаем советы специалистов, как формировать навыки безопасности у детей, как помочь ребенку осознать, что нельзя неразумно рисковать своей жизнью и своим здоровьем.

**II. Выступление инспектора ГАИБДД или участкового инспектора.**

В своем выступлении инспектор делает анализ дорожно-транспортного травматизма среди детей, приводит факты грубого нарушения детьми правил дорожного движения, рассказывает о криминогенной обстановке в данном районе, о преступлениях, совершенных против детей.

**III. Безопасность детей: как ее обеспечить (советы, информация, рекомендации).**

**1. Введение в виктимологию.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Почему именно сегодня мы затронули проблему безопасного поведения детей? Дело в том, что ваши дети вступают в тот возраст, когда они становятся все более и более самостоятельными. Теперь их уже не провожают в школу или в спортивную секцию родители. Поэтому очень важно научить детей вести себя так, чтобы избежать опасности дома, на улице, на природе.

Когда совершается какое-либо преступление против личности, негодование общества обрушивается на преступника, а все сочувствие устремляется к пострадавшему. Это, конечно, правильно. Однако существует любопытная статистика: психологи и криминалисты разных стран пришли к выводу, что 70–90 % всех преступлений в той или иной степени спровоцировала сама жертва. Поэтому совсем не случайно возникла виктимология (от англ. *victim* – жертва и греч. *логос* – понятие, учение), или наука о психологии жертвы.

Известно несколько судебных процессов, на которых правонарушитель или освобождался от ответственности или приговаривался к легкому наказанию именно потому, что жертва вела себя крайне виктимно, то есть провоцировала преступление. Что это значит?

Представьте себе: вы со своим спутником подошли к краю пропасти. Многие, наверное, помнят, как в подобной ситуации неожиданно, из подсознания, появляется желание напугать рядом стоящего, подшутить над ним. Но поскольку вы нормальный человек, а рядом стоит ваш товарищ, вы только посмеетесь над нелепостью подобной мысли. Теперь представьте, что на краю пропасти вы оказались с человеком, который вас не любит, ненавидит. А если он вас боится? Если никто не знает, где вы сейчас находитесь и что вы случайно с ним встретились? Опасное напряжение стремительно нарастает. У обочины дороги стоит автомобиль, готовый в любой момент увезти его куда заблагорассудится. Вокруг ни души, к тому же пошел дождь, который смоет все следы. Виктимная ситуация может развиваться, пока не дойдет до той критической точки, когда этот человек совершит преступление, потому что в нем все будет кричать: «Это твой единственный шанс!»

Предложенная схема наглядно показывает, как развивается виктимная ситуация. Человек, зная эту закономерность, должен уметь контролировать и свое поведение, и поведение других людей в подобных случаях.

Проявления виктимности условно подразделяют на несколько типов.

**2. Виктимность предметов.**

Вы смотрите на чьи-то окна и при этом машинально отмечаете: «Засохшие цветы на подоконнике и пересушенное белье на балконе». Обычный человек не обратит на такой факт внимание, но для преступников это первый признак того, что хозяева в отъезде.

Или вот еще один пример. Ваш ребенок в дорогой одежде, с дорогим телефоном на шее или другой дорогой игрушкой пошел гулять один. Способен он привлечь внимание? Подумав, вы сами без труда сможете продолжить список предметов, несущих провоцирующую информацию.

**3. Виктимность жестов и поведения.**

Из дверей предприятия в день зарплаты выходят люди. Можно заметить, как кто-то машинально начинает ощупывать свой карман или открывать сумку, тем самым указывая наиболее вероятное место, где лежит некоторая сумма денег.

Чем тщательнее вы прячете что-то в своих вещах на пляже, украдкой оглядываясь вокруг, тем более виктимно вы себя ведете.

При захвате террористами заложников есть реальный шанс получить пулю на поражение, если вы вскочите, сделаете резкое движение либо начнете судорожно копаться в карманах, чтобы достать лекарство, платок и т. п.

Можно продолжить перечень примеров виктимного поведения:

– дорогостоящий подарок, врученный в присутствии посторонних;

– демонстрация денег при расплате за покупку;

– девушка в короткой юбке и кофточке с глубоким декольте, идущая через темный сквер;

– демонстрация поздним вечером в общественном транспорте или на улице дорогих украшений;

– выглядывающий из кармана кошелек;

– согласие пойти с незнакомыми людьми в квартиру послушать музыку, поиграть на компьютере и т. д.

В виктимологии существует такое понятие, как виктимное время года. От времени года часто зависит увеличение или уменьшение количества тех или иных правонарушений. Так зимой краж и грабежей, связанных с меховыми вещами, гораздо больше, а вот краж мобильных телефонов наоборот меньше.

Вы спросите: зачем нам нужно это знать? Но дело в том, что знание виктимологии позволяет не только избежать проблем, но и эффективно ее в своих интересах. Например, зададимся вопросом: легко ли ограбить ваш дом? Ведь квартирный вор, конечно, если он не новичок, никогда не полезет в первую попавшуюся квартиру. Какая квартира наиболее удобна для воров? Во во-первых, находящаяся в крайнем подъезде, так как в этом случае из них легко скрыться. Во-вторых, если вы живете на первом или последнем этажах. Первый из-за форточки, последний – из-за того, что там проходит меньше всего людей. А если на этаже три двери деревянные, а четвертая – обита дорогой кожей. Какую попытается вскрыть вор?

Теперь давайте отбросим то, что мы изменить не можем, и поробуем предположить, как снизить виктимность квартиры. Можно, например, договориться с соседями и обить двери одинаковой обивкой. Или же с соседями по этажу договориться об установке дверных глазков таким образом, чтобы с каждого из них просматривалась лестничная клетка. Я думаю, и вы сможете предложить свои варианты решения данной проблемы. Как видите, имея наблюдательность, здравый смысл, умея анализировать свои и чужие поступки, можно значительно снизить вероятность опасности, например, от грабежа и разбоя.

Лучший способ избежать грабежа – не создавать ситуации, в которой он возможен.

**П р а к т и ч е с к о е з а д а н и е.**

– Предложите свои варианты правил. Поделитесь, как в вашей семье решается эта проблема.

Например:

– не отпускать детей гулять одних в темное время суток;

– избегать заходить (в темное время особенно) в уединенные дворы, безлюдные скверы и т. п.;

– не надевать дорогие украшения и т. п.

Не следует в этом случае допускать бессмысленных угроз типа: «Я тебя запомнил» или «Ну я тебя еще встречу». Силы ребенка и взрослого не равны. Лучше в этом случае отдать требуемое.

– Какие беседы вы проводите с детьми, чтобы выработать устойчивое и принципиальное отношение к вопросам безопасности?

– Какие примеры приводите для большей убедительности?

**IV. Заключительное слово.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. То, о чем я рассказываю вам, будут изучать и ваши дети, постепенно, год от года накапливая знания о безопасности. Но ваша задача состоит в том, чтобы эти знания применялись в жизни. А примером в этом случае должно служить ваше поведение. Кроме того, необходимо учить ребенка следующим правилам безопасного поведения:

1) Не разговаривать с посторонними людьми. Детям нужно знать, в каких случаях они могут ослушаться взрослого. Объясните ребенку, что он должен помнить только ваши наставления и не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца.

2) Никуда не ходить с посторонними. Приведите ребенку примеры обманов, которые иногда совершают незнакомцы. Спросите, как бы он поступил, если бы его позвали кататься на дорогой машине.

3) Ребенок должен знать, если до него дотронулся какой-то посторонний, взял его за руку, он должен кричать громко: «Я тебя не знаю». Прорепетируйте: мало кто из детей умеет кричать тогда, когда это нужно.

4) Внушите детям, что гораздо безопаснее гулять всем вместе или в компании хороших друзей, что всегда можно за помощью обратиться к милиционеру или к другим людям.

5) Дети должны знать и уметь вызывать «скорую помощь», милицию и т. п.

В ц е л я х п р е д у п р е ж д е н и я н а с и л и я д е т и:

– не должны позволять дотрагиваться до себя незнакомым людям;

– должны видеть разницу между дозволенным и недозволенным, сразу же обращаться к вам, если кто-то из взрослых попросил никому не говорить о любых происшествиях между ним и ребенком;

– должны спросить у вас разрешение, прежде чем принять любой подарок или пойти в гости;

– должны сразу же сказать вам, если им кто-то предлагал автомобильную прогулку, поход в кино и т. п.

Все эти правила преподносите детям не в приказном тоне, а в доверительной беседе.

Помните: ваши дети хотя и подросли, немного повзрослели, но они еще так доверчивы и легко внушаемы. Поэтому их безопасность еще во многом должны обеспечивать мы с вами.

И не забывайте старую поговорку: «Как старики поют, так молодежь чирикает». Наше с вами поведение – это пример для наших детей. И пусть с вами и с вашими детьми не будет никаких неприятных происшествий.

В заключение хочу предложить вам дома самостоятельно проверить знания детей по безопасности с помощью вот такой викторины (напечатанные листы с викториной выдаются всем родителям).

Можно предложить родителям первоначально подумать и ответить на вопросы викторины в оставшееся на собрании время.

 **Личная безопасность
 (викторина)**

В о п р о с ы:

1. Что ты будешь делать, если потеряешься в большом городе, магазине и т. д.? Выбери правильный ответ:

– будешь искать родителей сам;

– *обратишься за помощью к взрослым\**;

– дашь объявление.

2. Если тебя угощает конфетой незнакомый человек на улице, что ты будешь делать? Выбери нужный ответ:

– *откажешься от угощения*;

– возьмешь и убежишь;

– возьмешь и быстро съешь.

3. Если ты увидел в транспорте оставленный кем-то пакет, что ты будешь делать? Выбери безопасный ответ:

– возьмешь себе;

– подаришь другу;

– *скажешь контролеру или водителю*.

4. Если кто-то на улице преследует тебя, как ты поступишь? Выбери ответ, соответствующий правильному поведению:

– остановишься и запоешь: «Нам не страшен серый волк»;

– *побежишь в людное место и обратишься за помощью к милиционеру или взрослым*;

– побежишь ему навстречу с криком «Забодаю!».

5. Продолжи фразу: «Если нас зовут купаться, в телевизоре сниматься, обещают дать конфет, отвечайте твердо…»:

– да;

– *нет*;

– подумаю.

6. Если кто-то тонет на твоих глазах, что ты будешь делать? Выбери нужный вариант из предложенных ответов:

– помашешь ему рукой;

– *позовешь на помощь взрослых*;

– попробуешь спасти сам.

7. Если к тебе приближается собака без поводка и намордника, как ты поступишь? Отметить правильный вариант из данных ответов:

– быстро побежишь;

– крикнешь «Фас!»;

– *останешься стоять на месте и скомандуешь собаке «Стоять!».*

8. Что надо делать, если у тебя из носа пошла кровь? Выбери правильное действие:

– *наклонить чуть вперед, зажать нос и поднять другую руку вверх;*

– как можно громче кричать: «Мамочка, помоги!»;

– сразу же вызвать спасателей.

9. В глаз попала соринка, ты…

– потрясешь как следует головой;

– *промоешь кипяченой водой;*

– подождешь, пока само пройдет.

10. Ты пролил на себя горячий чай, что надо сделать в первую очередь? Выбери необходимый вариант поведения:

– *обожженное место подставить под струю холодной воды*;

– смазать маслом;

– смазать зеленкой.

11. На прогулке ты обморозил пальцы, что будешь делать? Выбери вариант, соответствующий правилам оказания первой помощи:

– потрешь снегом;

– примешь горячий душ;

– *сделаешь легкий массаж*.

12. Какую грубую ошибку совершила бабушка Красной Шапочки? Определи верный вариант ответа:

– *открыла дверь незнакомцу*;

– не предложила Волку чаю;

– не спела Волку песню.

  **агрессия детей – как избежать этого
 (дискуссия, психологический практикум)**

**Цели:** познакомить родителей с причинами, вызывающими агрессию детей; учить правильно реагировать на агрессивные поступки, снижать напряженность в отношениях с детьми.

П р и г л а ш е н н ы е с п е ц и а л и с т ы: школьный психолог.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

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. Если такие проблемы возникли, в первую очередь нужно обращаться к психологу с запросами о выборе средств педагогического воздействия на такого ребенка. Но, к сожалению, большинство из нас этого не делает. Дать каждому родителю совет сейчас на собрании психолог просто не состоянии. Ведь семьи все разные, и дети все разные.

Поэтому в ходе нашего собрания попробуем научиться выявлять первые признаки агрессивного поведения, ошибки в воспитании, чтобы в подростковом возрасте не получить запущенных форм и выработать общие принципы своего поведения с агрессивными детьми.

**II. Сообщение школьного психолога о теоретических аспектах проблемы агрессивности у детей.**

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.

Наиболее распространенными проявлениями агрессии в детском возрасте считают упрямство, драчливость, приступы гнева, ярости, негодования, желания обидеть, унизить, оскорбить, властность, недоумение понять интересы другого, завышенную самооценку, разрушительные действия.

Что же может спровоцировать агрессивное поведение детей? Специалисты считают наличие у ребенка следующих психологических особенностей может привести к агрессии:

− недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков;

− сниженный уровень саморегуляции;

− неразвитость игровой деятельности;

− сниженная самооценка;

− нарушения в отношениях со сверстниками.

Американский психолог М. Раттер, специалист по работе с трудными детьми, установил у детей тесную связь между расстройствами поведения и серьезными отставаниями в усвоении школьных знаний. Среди мальчиков с асоциальной направленностью около трети имеют специфическую задержку чтения, причины которой связаны с причинами проявления агрессии: это особенности темперамента, способствующие возникновению нарушений поведения, неблагоприятная обстановка в семье, сам факт неуспеха школьного обучения, вследствие чего возникают разочарование и обида, которые могут повлечь протест, агрессию, асоциальное поведение.

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.

Существуют разные методы коррекции. Так, например, русский врач и педагог В. П. Кащенко предложил по отношению к детям, которые чаще всего проявляют вербальную агрессию, метод игнорирования.

А в зарубежных исследованиях (Бэрон Р.) была выдвинута гипотеза несовместимых реакций, согласно которой у детей можно вызвать чувства, несовместимые с гневом и агрессией. Это прежде всего:

− чувство эмпатии, сопереживание. Эмпатия, возникающая при виде боли и страданий жертвы, может быть эффективна для снижения уровня открытой агрессии у детей, находящихся в раздраженном состоянии, не очень уверенных в правильности своих действий;

− юмор и смех («Ты выглядишь сейчас круче Шварцнегера»).

Кроме того, уменьшить уровень открытой агрессии можно также, создав условия для эмоциональной разрядки.

Можно также воспользоваться методом «поглаживания» спровоцированного агрессора, который вызовет у него позитивные состояния и реакции, несовместимые с гневом и агрессией. В качестве таких «поглаживаний» психологи предлагают использовать извинения, признание вины, комплименты, скромные, но неожиданные подарки, доброжелательный юмор, ненавязчивую похвалу.

В момент особенно интенсивного агрессивного состояния ребенка можно использовать следующие приемы:

− попросить ребенка улыбнуться, подышать глубже, нормализовать дыхание, расправить плечи, расслабиться, отжаться от пола;

− предложить ребенку переадресовать агрессию на неодушевленный предмет или действие (скомкать или разорвать в клочья бумагу, топать ногами, громко кричать, используя «трубу» из ватмана, бить боксерскую грушу и т. п.);

− переключить внимание на какое-либо задание («Помоги мне, пожалуйста, снять с полки…»);

− можно также попросить ребенка вспомнить что-то приятное, предложить ему мысленно оказаться в приятном месте, сказать себе добрые слова, найти в случившемся положительные стороны.

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

**II. 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 и т. д. Ну а теперь 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 – «ударишь – уйду из дома».

Итак, перед вами три модели. По какой строятся ваши отношения с ребенком? Какая модель сложилась у вас в реальности? Что должны делать вы, чтобы отношения выстроились в каждой из предложенных моделей? *(Ответы родителей.)*

В ы в о д ы. Если вы стремитесь к «идеальный 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.

**III. Психологический практикум.**

Ш к о л ь н ы й п с и х о л о г. Разберем с вами несколько типичных ситуаций.

**Первая ситуация.**

Этой историей поделилась учитель одной из школ. Вот что она рассказывает.

«С самого начало моей педагогической практики я обратила внимание на Колю. Он мог целый урок сидеть под партой, смеша своих товарищей, пытался выкрикивать что-то во время объяснения нового материала. Николай был слабым учеником, в четверти у него бывали двойки по математике. Жил Коля очень далеко от школы, никого поблизости из его товарищей по классу нет. Мать и отец работают, но отец часто выпивает. Матери приходится нелегко: и на работе и дома все делать, воспитывать двоих детей – Колю и младшего Сережу. Коля помогает матери во всем. Он любит ее и не любит отца за то, что тот пьет и часто обижает мать. В школе мальчик слышал только одно – плохой, неисправимый? и все больше опускался: начал грубить, срывал уроки, он как бы мстил тем, кто враждебно относился к нему».

**Вопросы для обсуждения:**

Как видите, налицо агрессивное поведение ребенка.

– Почему в данном случае сложилась негативная модель поведения ребенка?

– Что надо предпринять родителям, учителю, чтобы исправить ошибки в воспитании Коли?

*Обсуждение ситуации родителями, выработка приемов снятия агрессивного состояния ребенка.*

**Вторая ситуация.**

У нас в школе началось настоящее бедствие: каждый день во многих концах школы разбивались стекла. Создавалось впечатление, что кто-то умышленно тем и занимается, что их разбивает. Однажды учитель заметила, что Виталик с азартом бросает камешки в оконные стекла и наслаждается удачными попаданиями и звоном разбитых стекол. Она быстро подошла к нему, взяла за руку и торжествующе сказала: «Вот и я застала тебя на месте преступления. Что ты можешь сказать в свое оправдание? Давай составим акт, где запишем все разбитые стекла. Почему ты бьешь стекла?»

«Я не хуже всех, − с болью и горечью воскликнул Виталик. − Почему вы считаете, что я хуже всех?»

**Вопросы для обсуждения:**

– Как вы думаете, чем вызвано агрессивное поведение ребенка в данном случае?

– Как бы вы отреагировали на этот поступок ребенка?

– Как вы думаете, что сделала учительница для того, чтобы данная ситуация разрешилась благополучно?

**Третья ситуация.**

Во втором и третьем классе Саша учился неплохо. Но он был неуравновешенным, несдержанным, не в меру обидчивым. Классному руководителю приходилось держать его под контролем, вовлекать его в интересную деятельность. Но вот в четвертом классе сменился классный руководитель, который не обращал внимания на Сашу. Мать Саши, женщина одинокая, и раньше мало внимания уделяла своему сыну, часто оскорбляла его. А когда Саша учился в четвертом классе, она вышла замуж. Мальчику это было не по душе, он стал хуже учиться, начал грубить, однажды даже убежал из дома. Встал вопрос о его оформлении в школу-интернат.

– Что же надо сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему?

**Четвертая ситуация**.

Вы моете полы, а ваш ребенок сидит в кресле и «стреляет» в вашу сторону шариками, сделанными из газеты. Что вы сделаете?

**Пятая ситуация**. У вашего ребенка вдруг резко снизилась успеваемость. И вот он пришел домой с очередной двойкой. Как вы поступите в этом случае?

**IV. Групповая дискуссия.**

Ш к о л ь н ы й п с и х о л о г. Расскажите о своих проблемных ситуациях таких, в которых вы не знаете как поступить, и мы все вместе обсудим их и попытаемся найти верное решение.

*Родители обсуждают с психологом возникающие у них проблемы.*

**V. Заключительное слово классного руководителя.**

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. Еще раз повторим их:

1. *Спокойное отношение, игнорирование незначительной агрессии* (так называемый изящный уход). Озадачьте «агрессора», неожиданно соглашаясь с ним или меняя тему. Отвечайте так, как если бы слова ребенка были безобидными, незначительными или очевидными.

2. *Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности ребенка.* («Ты воспитанный человек, но сейчас ведешь себя агрессивно».)

3. *Контроль своих собственных негативных эмоций.*

4. *Снижение напряжения ситуации*. Нельзя реагировать словами и действиями устрашающего характера, гневной интонацией («Будет так, как я скажу, понятно?», «Опять ты» и т. п.)

5. *Обсуждение проступка* после успокоения сторон. Важно при этом сохранять спокойную, объективную позицию, акцентировать внимание на негативных последствиях для окружающих и самого ребенка.

6. *Сохранение положительной репутации ребенка.* Для ребенка самое страшное – публичное осуждение и негативная оценка. Сохранить положительную репутацию можно, публично сведя к минимуму вину ребенка («Ты не хотел его обидеть»), предложив компромисс и не требуя полного поучения.

7. *Демонстрация модели неагрессивного поведения*. Альтернативное агрессивному поведение взрослого можно построить, используя следующие приемы: выдержать паузу, молча заинтересованно выслушать ребенка, прояснить ситуацию наводящими вопросами, признать его интересы и сообщить ему свои.

Следуйте всем этим правилам и «погода» в вашем доме станет намного более спокойной. Успехов вам!

**трудные дети: откуда они берутся?
(Диспут, ситуативные задачи)**

**Цели:** познакомить родителей с термином «трудные дети», особенностями поведения таких детей, способами взаимоотношений с ними, условиями, приводящими к их появлению.

П р и г л а ш е н н ы е с п е ц и а л и с т ы: школьный психолог.

**Ход собрания**

**I. Постановка проблемы.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Трудные дети…

Что стоит за этим всем известным и, к сожалению, давно привычным термином?

Для милиционера – это наркоман, бродяга, хулиган, для учителя – «неформальный лидер», оказывающий неблагоприятное влияние на одноклассников. А для родителей? Для каждого свое.

Трудным, в понимании родителей, ребенком может быть любой. Все люди разные. И все семьи разные. И все дети разные. Это естественно. И то, что является проблемой для одних, может не представлять никаких затруднений для других. Поэтому искать помощи в каких-то общих рекомендациях, тем более употреблять слова «ребенок должен», не стоит.

Но сегодня мы постараемся отыскать тот способ взаимоотношений с «трудным» ребенком, который не приведет к дополнительным сложностям, а, наоборот, даст почувствовать истинную любовь, тепло и защищенность, которые являются самыми ценными в семье.

**II. Вступительное слово классного руководителя.**

Если ваш ребенок никогда не капризничает, после еды всегда моет посуду, самостоятельно убирает свою комнату, хорошо учится, то скорее всего вы не узнаете на этом собрании ничего нового. Наоборот, это мы бы хотели, чтобы такие родители поделились с нами своим опытом.

Но все-таки у большинства из нас периодически возникают трудности в общении с детьми и хорошо, если они быстро проходят. А если они стали постоянными? Что делать? Как изменить ситуацию?

Психолог поможет нам найти тот вариант выхода, который необходим и доступен семье. Но сначала ответим на вопрос: откуда берутся трудные дети?

**III. Сообщение школьного психолога «Семейный климат и ребенок».**

Задумывались ли вы над тем, что когда мы говорим о малыше, термин «трудный» не употребляется. Откуда же берутся трудные дети?

Основной причиной, ведущей к появлению тех или иных трудностей в поведении ребенка, психологи считают прежде всего несовершенство человеческих взаимоотношений в коллективе его жизни – в его семье.

Особенности семейного микроклимата определяют поведение самых близких взрослых – мамы, папы, бабушек, дедушек, братьев, сестер. Ребенок, не осознавая никаких скрытых и даже явных конфликтов, эмоционально воспринимает либо грозовую напряженность, либо постоянную тревогу и страх, или благотворное чувство покоя, радости, уюта.

Разумеется, никто из нас не создает эмоционально неблагоприятного климата для своего ребенка. Семья живет так, как она привыкла жить. Бывает, что поругаются, покричат, обидят друг друга. Ничего страшного в этом нет. А ребенок? Ну ему же придется жить с людьми. Пусть знает, что бывает не все всегда хорошо и приятно. Такая точка зрения – самая распространенная. Большинство из нас не учитывает эмоциональных потребностей своих детей. А ведь ребенку это гораздо важнее, чем материальные атрибуты достатка. Радость человеческого общения является для ребенка основной, непреходящей ценностью.

В каких же семьях чаще всего вырастают трудные дети? Есть несколько типов таких семей.

П е р в ы й – это когда на ребенка (особенно на его переживания) не обращают внимания, ограничиваясь лишь необходимым уходом за ним.

В т о р о й т и п – это семья, где отвергающая позиция родителей не так явно выражена, но и вреда она приносит не намного меньше. Дети в таких семьях чаще всего нежданные, нежеланные. На эту ситуацию дети реагируют по-разному. Одни замыкаются, отчуждаются от родителей, пытаются найти близкого человека среди других взрослых. Некоторые дети стараются всячески понравиться своим родителям, ведут себя угодливо, льстиво, а при неудаче начинают обращать на себя внимание другими доступными способами – истериками, грубостью, агрессией.

Есть семьи, где детей вроде бы и любят и внимательны к ним, но воспитывают строго, не учитывая индивидуальных способностей своего ребенка, темпа его развития, способностей, не обращая внимания на его переживания и чувства.

В так называемых тревожных семьях постоянное напряжение матери, боязнь всевозможных неприятностей, угрожающих ее ребенку, чрезмерное его оберегание создают эмоционально насыщенный, но, к сожалению, совсем не теми эмоциями, климат. Ребенку очень рано передается чувство страха и неуверенности от матери, он становится зависимым от родителей, жить может только «под охраной» близких. Про таких говорят: «маменькин сынок или дочка». Исправлять последствия такого воспитания труднее всего. Если ребенок, обделенный вниманием, любовью, малейшее изменение в лучшую сторону воспринимает как счастье и раскрывается навстречу ему всей душой, то дети, привыкшие к чрезмерной опеке, ослабление внимания, уменьшение суеты вокруг себя воспринимают как потерю любви.

Еще один тип неблагоприятного семейного климата – беспорядочные, нескоординированные, но достаточно сильные позиции по отношению к ребенку у разных членов семьи. Это могут быть властная, строгая мать, формально относящийся к ребенку отец и мягкая, добрая, чрезмерно опекающая бабушка или, наоборот, суровый отец и мягкая, но беспомощная мать. Сочетаний много, и результаты, естественно, могут быть разными.

Семейный микроклимат, безусловно, очень важное условие формирования личности ребенка, но полностью определить путь его развития не может. На свете нет такого человека, у которого в жизни всегда было бы все лучезарно, который не испытывал бы сложностей в детстве и родители которого никогда не допускали бы никаких ошибок.

Почему же одни могут выстоять, справиться, а другие ломаются, не выдерживают неблагоприятного стечения социальных, психологических или физиологических воздействий?

Помощь и утешение в беде, трудностях, полное принятие ребенка в семье обеспечивают его благотворное развитие. При этом сильные, но редкие потрясения, неприятности не сломают ребенка, так как запас прочности у него велик.

Губительны для детей постоянные длительные стрессы у взрослых членов семьи, подавленный, агрессивный или тревожный эмоциональный фон. Они даже в слабой форме приносят больше вреда, чем редкие «темные пятна» на радостном фоне в семьях, где микроклимат окрашен положительными эмоциями.

Давайте на конкретных примерах разберемся, к какому типу семьи относятся описываемые семьи, как могут сложиться судьбы детей в будущем.

**IV. Решение ситуативных задач.**

1. Виктория родила своего первого ребенка в 19 лет. Муж ее постоянно бил, видимо поэтому она перенесла все свое негативное отношение к мужу на сына, относясь к нему как чужому. Второй брак так же был неудачным, и от него осталась дочка. В третьем браке Виктория родила девочку. Дочерей она любит, балует. А сыну никогда не скажет доброго слова, только лишь ругает, причем чаще всего безосновательно. Она запрещает сыну общаться с сестрами, не покупает ему новую одежду. Ребенок донашивает либо одежду соседских мальчишек, либо детей подруг матери. При этом мальчик спокойный, мягкий, ласковый, трудолюбивый.

– Как вы думаете, как может сказаться недостаток или даже отсутствие материнской любви в дальнейшем?

2. Алина родилась слабым, болезненным ребенком, часто находилась на лечении в больницах. В детский сад она не ходила. Дома ее жалели, оберегали. В школу Алина пришла с полной уверенностью, что она будет лучшей ученицей, но не все стало удаваться у нее в освоении школьной программы. Она стала капризничать, жаловаться на головные боли. Родители стали делать за нее уроки, выполнять поделки, стараясь помочь дочери и не допускать нервных срывов, затяжной болезни.

– Как будут дальше развиваться события в такой семье, чрезмерно любящей и гиперопекающей своего ребенка?

– Предложите свои пути преодоления ошибок в воспитании в этой семье.

3. Павла воспитывает одна мать. Отца он не знает. Мать ведет беспорядочный образ жизни: часто не работает, пьет. Сына она по-своему любит, но его учебой, поведением, интересуется мало. Павел – умный ребенок, с достаточно сильным характером. Но что будет с ним дальше?

*Родители обсуждают описанные выше ситуации, отвечают на поставленные вопросы.*

**V. Диспут.**

*Обсуждение родителями темы собрания проходит по вопросам:*

1) Какие черты характера в ваших детях вам не нравятся?

2) Как вы думаете, как они развились и закрепились?

3) Как вы думаете, что является причиной появления у ребенка упрямства? В чем оно выражается?

4) Как бороться с проявлениями упрямства у детей?

5) Ребенок испытывает болезнь, страх при получении низкой оценки, боится темноты и т. п. Как предупредить эти страхи? Как изменить эту ситуацию?

6) Застенчивость – хорошо это или плохо?

7) Агрессивные дети – это отсутствие коммуникативных навыков, реакция протеста или что-то другое?

8) Можете ли вы сформулировать общие рекомендации по предупреждению или исправлению отклонений в поведении ребенка?

**VI. Обобщение.**

Ш к о л ь н ы й п с и х о л о г. Трудные… Как же они не похожи друг на друга!

Вот мальчишка как мальчишка. Неплохо учится, любит рисовать, его считают хорошим товарищем. Но порой с ним невозможно общаться: упрямится по любому поводу и без повода, идет наперекор требованиям. Трудный? Трудный.

А этот озорник? То подерется беспричинно, то устроит взрыв, то сломает чью-то поделку. Дисциплины не признает. Ну уж этот точно трудный.

А вот тихоня, который не спорит, не замечен ни в каких неблаговидных делах, но который не любит трудиться, учится словно из-под палки. Лентяй во всем. И он тоже трудный.

И этот тихоня тоже трудный. Он настоящий лгун, лгущий во имя своего собственного интереса, скрывающий свою вину из-за боязни возмездия.

И это не полный перечень.

Можно ли дать общие рекомендации по исправлению недостатков в поведении детей, в их характере? Можно, но только лишь самые общие. Конкретные решения должен подобрать каждый из вас сам, исходя из индивидуальных особенностей вашего ребенка.

**Рекомендации и советы родителям.**

1. Искренняя демонстрация своего огорчения; его понятное объяснение и связь с поступком ребенка; уверение, что вы поняли, чего хотел ребенок, и предложение ему других, более приемлемых путей к цели, выражения уверенности, что ребенок все понял и в подобных случаях поступит иначе.

**Помните: ругаем не ребенка, а его поступок.**

2. Всегда, когда вы что-то запрещаете ребенку, следует **объяснить причину запрета** и возможные последствия нежелательного поступка – это первое правило запрещения.

3. Замена нежелательного действия на приемлемое, избегание требований простого отказа от действия – второе правило запрещения.

4. Разумное ограничение количества запретов и предоставление ребенку возможности активно действовать и познавать мир.

5. Запреты должны усваиваться ребенком постепенно и осознанно.

6. Помните: бесцеремонность, грубость, неуважительное отношение к ребенку вызывают у него явный или скрытый протест.

**VII. Заключительное слово.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Конечно, в чем-то, давая рекомендации, мы уже опоздали и скорректировать какие-то недостатки в 10–12 лет уже трудно. Но все-таки это возможно. Главное, что при этом нужно не забывать: трудный школьник – это прежде всего несчастный ребенок, которому необходимы понимание, сочувствие и помощь. Он нуждается во внимании и заботе. Это ни в коем случае не испорченный ребенок, достойный лишь неприязни, пренебрежения, осуждения и наказания. При доброжелательном отношении к трудному школьнику у него развивается самосознание, чувство собственного достоинства, а значит и корригируются определенные недостатки. Любите своих детей, будьте внимательны и доброжелательны.

**Поощрение и наказание детей
(круглый стол)**

**Цели:** познакомить родителей с фактами проявления жестокости у детей, причинами, ее вызывающими, формами наказания и поощрения детей.

П р е д в а р и т е л ь н а я п о д г о т о в к а к родительскому собранию:

1) Запись на магнитофон ответов детей на вопрос: наказывают ли их дома родители и за что?

2) Анкетирование родителей (письменные ответы родителей на вопрос о своих проблемах с ребенком, о методах их воспитания (анонимные).

3) Оформление класса: плакаты с пословицами и поговорками о воспитании, стенд с литературой по данному вопросу; расстановка столов в круг.

4) Подготовка карточек с педагогическими задачами.

**Пословицы и поговорки о воспитании:**

 Умел дитя родить, умей и научить.

 Детки – радость, детки и горе.

 Детки хороши – отцу-матери венец, худы – отцу-матери конец.

 Детишек воспитывать – не курочек перевоспитывать.

 Каков отец, таковы и дети.

 Выкорми змейку на свою шейку.

 Кто детям потакает, тот потом слезу проливает.

 Добра ищи, а худо само придет.

 Добро поощряй, а зло порицай.

 Ласковое слово пуще дубины.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

Тему нашего сегодняшнего круглого стола «Сильное добро и добрая сила» я выбрала не случайно. Работая с учениками, заметила, что многие из них злы и жестоки, часто дерутся, могут толкнуть товарища, не задумываясь о последствиях. А сколько обидных слов, прозвищ слышу я каждый день! Но ведь каждому из родителей хочется, чтобы их сын или дочь выросли добрыми, честными, трудолюбивыми детьми. Почему же возникают вот такие проблемы?

*Учитель делится своими наблюдениями за детьми, о проявлениях у них жестокости.*

Н а п р и м е р: однажды на перемене я услышала, как один ученик крикнул товарищу: «Давай играть в киллеров». Вдвоем они навалились на третьего ученика.

После беседы с детьми о случившемся я спросила, наказывают ли их родители и за что. И ответы, которые я услышала и которые сейчас услышите вы, помогли понять причины их жестокости. Оказывается, большинство родителей наказывают детей за малую провинность: за полученную двойку, за опоздание, за невыученные уроки и т. п.

Послушайте запись ответов детей на вопрос: «Кого, как и за что наказывают родители?».

***Прослушивание записи.***

Вывод, который можно сделать после прослушивания: **зло порождает зло**.

Но что же делать, если ребенок не слушается? Можно ли его наказывать? Как? А как подержать его успех?

Эти вопросы, я думаю, волнуют многих из вас. На них мы и постараемся сегодня дать ответ.

**II. Круглый стол «Сильное добро и добрая сила».**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Кто из родителей не чувствует порой желание, потребности похвалить за что-то ребенка, поцеловать, приласкать его, сделать подарок?

«Разве трудно сделать ребенку приятное? И при чем здесь умение?» – спросите вы.

Давайте послушаем, как некоторые из вас поощряют своих детей, и оценим, правильно ли они поступают.

*Читаются и обсуждаются анкеты родителей.*

Н а п р и м е р, в одной из анкет я прочитала, что мама поощряет учебу своих детей деньгами. Права ли эта мама?

*Родители высказывают свое мнение.*

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Поощрение всегда предполагает серьезные требования к личности. Одобряют, хвалят, благодарят, награждают за то, что ребенок сумел заставить себя выполнить какие-то нелегкие для него требования.

Если поощрение не сочетается с разумной требовательностью, оно теряет свою положительную силу воздействия на человека.

И все-таки поощрения детям нужны. Лучше всего, если они не носят материального характера.

Добрая улыбка, ласковое слово, одобрение всей семьи, похвала родителей должны быть лучшей наградой для ребенка.
И хотя игрушка, новое платье и т. п. приносят ему больше радости, все эти подарки ни в коем случае не должны быть платой за что-то. Хорошо учить, быть дисциплинированным он должен и без материального вознаграждения. А подарки лучше делать ко дню рождения, праздникам.

Поощрение, неодобрение – способы подсобные, они лишь подправляют сбои, уходы от правильного пути.

Спокойное научение, мягкое или жестокое порицание, радостное поощрение, твердое «нельзя» (за которым сразу же идет «а вот это можно») – основная тактика воспитания. Пользуясь ею, можно растить ребенка без наказаний.

Я думаю, многие не поверят этому. Как это – без наказаний? Не распустит ли их это? Не повредит ли? Еще древние греки говорили, что человек, которого не наказывают, не научается нести ответственность за свои поступки. У тех, кого наказывают, возникает привычка: если ты сделал плохо другим, будет плохо тебе самому. Те, кого не наказывают, растут безответственными, потому что не знают этого закона расплаты и не боятся наказания.

Но вот послушайте, какой пример из своей практики приводит психолог.

**Рассказ психолога.**

Совсем старенькая бабушка дала мне урок «психотерапии общения» во дворе, где играли дети…

Проходя чужим двором, я заметила – в отдалении от других детей – косоглазенькую девочку в очках. Она ковыряла землю носком ботинка, угрюмо поглядывала на шумно игравшую группу. Слишком уж отверженной выглядела эта девчушка, чтобы можно было пройти мимо. И я подошла. Спрашиваю о чем-то, вовлекаю в разговор, доступный восьмилетнему человеку. Девочка понемногу начала оживать. Вдруг подходит к нам сгорбленная, с палочкой, прозрачная от ветхости старушка. И слабеньким таким голосом говорит:

– Да ты пошто, дева, отделилась-то ото всех? – Девочка опять уныло уставила очки в землю.

И было столько глубокой благожелательности в тоне и во всем облике бабушки, когда она сказала:

– Видно, чижало тебе, дак ты попалчься… Поплачься вот нам с тетей! – что девочка, задрожав подбородком, прошептала:

– Дразнятся… «косая», «уродина»…

– Вот оно как! Дак это они еще глупые! А ты вот послушай-ка… Красота-то всем поровну дана, у всех она есть. И у тебя тоже она есть! Только у всех она по-разному оказывает себя. Эвон у той кудри какие – в кудрях краса. Вот у этой – смех какой, слышь, как заливается, краса, значит, в смехе. А вон та, черненькая, – в лице у нее краса. А у тебя самая главная краса в душе, в сердечке, вот тут! – И старушка, как добрая колдунья, положила свою невесомую сморщенную руку девочке на сердце.

– Попомни, что скажу, всю жизнь помни! Вот тут, в сердце, главная красота и есть! Ты полюбуйся на чужую красу, и тебе краса прибавится. И тебя будут любить, к сердцу твоему льнуть будут! Иди-ка к ним. Глядя на всех, как картинки глядишь, без зла, без обиды! И будет красы у тебя в сердце, в душеньке – все боле… Ступай! – И она повела девочку. В некотором отдалении и я пошла за ними: это ж такая редкость – услышать мудрость глубинную, вековую, мудрость сердца!

Едва ли эта бабушка умела читать. Речь ее была слишком далека от речи грамотного человека, ее своеобразие во всей его полноте уловить не удалость. О смысле некоторых ее слов пришлось просто догадываться. Но все, что она говорила, воспринималось как нечто неопровержимое, не подлежащее сомнению. И достигалось это тем неуловимым интонированием, которое рождается только стремлением дать необходимое, восстановить, соединить разорванную связь, внести мир. И девочка поняла ее! И те дети, к которым она подошла, прекратили игру и слушали ее доверчиво и с полным пониманием. Это легко читалось по их лицам, удивительно быстро менявшим выражение.

– Девочки, а я вашу потерю нашла и к вам привела. Вы подружку свою боле не теряйте. Глазки-то у нее слабеньки, дак и вовсе ей одной-то нельзя. Вот и доглядывайте, чтоб не отбивалась, чтоб с вами была! Она вас всех любит, сердце у нее доброе, красивое. Вот и берегите ее! Вы ведь тоже добрые!.. А что глазик косой, так и дождик косой, а без него трава не растет!
И солнышко, бывает, косо смотрит, а с ним нам радость! И косы плетут косо, а хорошо. Если кто про это не знает, начнут дразнить вашу подружку, вы не давайте ее в обиду, растолкуйте тому – вот как я вам. Вон вас сколько – и все ей заступницы! Берегите друг дружку – и хорошо вам будет! – И дети послушались…

И ведь никаких слов упрека! «Ваша подружка», «ваша потеря», «вы ведь тоже добрые», «все ей заступницы»… – вот она, наука мира и доброты!»

Как видите, душевное тепло – это важнейшая основа воспитательного климата, и оно так нужно для нормального роста детей.

Но как же откликаться на плохие поступки? Только словами? Не окажутся ли слова бессильными? Возможно ли физическое наказание? Вот послушайте, как вы наказываете своих детей.

*Классный руководитель читает выдержки из анкет о том, как родители наказывают своих детей.*

А теперь давайте обсудим эти приемы наказания, отвечая на вопросы (разложены на столах):

– При каких обстоятельствах надобность в наказании отпадает?

– Надо ли извиниться перед ребенком, если выяснилось, что наказание несправедливо?

– Надо ли наказывать за плохую отметку?

– Можно ли наказывать дважды за один и тот же проступок?

– За какие из перечисленных видов деятельности надо поощрять (хорошая учеба, примерное поведение, благородный поступок)?

– Надо ли наказывать трудом?

– В чем вред физических наказаний?

*Родители отвечают, обсуждают предложенные варианты ответов.*

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Предлагаю вам разобраться в вопросах наказания детей на примере разных педагогических ситуаций.

Н а п р и м е р:

1. Сын пришел домой в испачканной одежде, пуговицы
на рубашке были вырваны вместе с тканью.

– Как должны действовать в этом случае родители?

– Рассмотрите все возможные варианты.

2. У Ани сильно болела голова, но в школу она все-таки пошла, ведь в этот день была контрольная работа по математике. На уроке Аня не могла сосредоточиться. В результате было сделано несколько ошибок и работа была оценена ниже обычного.

3. Сережа решил сделать родителям сюрприз: самостоятельно сварить ужин. Он взял картофель, положил его в кастрюлю, залил водой и поставил варить. Когда родители пришли с работы домой, на столе стояли тарелки, в которых лежала картошка, серая от земли.

4. Максим задержался в школе. Ребята готовились к соревнованиям. Из-за этого он не успел убрать свою комнату, хотя мама убедительно просила его это сделать.

5. Ребята играли на улице в футбол. Вдруг мяч от удара Миши влетел в окно квартиры на первом этаже, в которой жила одинокая бабушка.

*Родители обсуждают предложенные ситуации, находят их решение.*

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Как видите, наказание должно быть чрезвычайно приспособленным к каждому ребенку. Только при таком подходе наказание становится не просто устрашением, возмездием за проступок, а действенным средством воспитания. Только тогда оно помогает пресечь отрицательные поступки, побуждает к исправлению, а при определенных обстоятельствах укрепляет хорошие привычки.

Так, например, порвал брюки – зашей и ходи с заплатой. Опоздал к обеду – жди ужина. Плохо выполнил работу – переделай.

Если наказание несправедливо, то ребенок обижается, ожесточается. Поэтому родителям нужно вникать в каждую ситуацию, а в случае ошибочного наказания извиняться.

Злоупотребление наказанием, наказания для острастки приводят к тому, что ребенок перестает на них реагировать.

Наказывая ребенка, умейте подобрать такие слова, чтобы они не ранили, не оскорбляли. Грубое слово – отрицательный раздражитель. Оно серьезным образом сказывается на нервной системе ребенка. Грубые слова и грубые окрики плохо воспитывают. Задевая самолюбие, унижая человеческое достоинство, они усложняют отношения взрослых, вызывая ответную грубость и порождая новые конфликты.

**III. Подведение итогов круглого стола.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Как видите, сколько людей, столько и мнений. У каждого из вас свое мнение по поводу применения поощрений и наказаний детей. И все-таки воспользуйтесь несколькими советами, решая такие непростые задачи.

**Памятка для родителей**

 Попробуйте какое-то время не говорить с ребенком после совершения проступка.

 Умейте выбрать место и время для разговора (разговоры на ходу и у порога не принесут нужного результата).

 Не делайте замечания детям в присутствии их товарищей. Оно не окажет в этом случае педагогического воздействия.

 Выражение недовольства каким-либо проступком может быть разным, но лучше воспринимается тактичный способ.

– Частой причиной бестактного поведения взрослых бывает их плохое настроение, поэтому контролируйте себя.

– В разговоре старайтесь, чтобы с вашей стороны было меньше категоричных приказов, а больше просьб.

**не запрет, а предупреждение
вредных привычек**

**Цели:** помочь родителям предупреждать в процессе воспитания детей формирования и закрепления вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания) на основании знания их природы.

П р и г л а ш е н н ы е с п е ц и а л и с т ы: школьный психолог.

**Ход собрания**

**I. Постановка проблемы.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Вредные привычки… Говоря это, мы понимаем, что речь пойдет о табакокурении, алкоголизме, наркомании. Вы скажете, что слишком рано начинать этот разговор, что ваши дети еще малы. Но, к сожалению, статистика и психологи говорят о том, что как раз в 4–6 классах дети пробуют пить и курить, так как именно в этом возрасте очень высока тяга к разного рода экспериментам. Что же делать родителям в такой сложный период, чтобы избежать ошибок в воспитании, приводящих детей к пристрастию к табакокурению, алкоголю и т. п.? Вот об этом и будет наш разговор.

**II. Понятие о вредных привычках.**

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Можно назвать множество вредных привычек. Однако злоупотребление алкоголем, курение и наркомания составляют особую группу вредных привычек, относящихся к так называемым пагубным пристрастиям. Это привычки пагубные, а значит особенно вредные, порой гибельные.

Пагубные пристрастия – это те привычки которые обязательно превращаются в самоцель и постепенно в той или иной мере подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность. Кроме того, они отличаются от всех других привычек совершенно особым характером подкрепления: это специфический, так называемый наркотический эффект. Этот эффект выражает свойство наркотического вещества оказывать совершенно особое воздействие на центральную нервную систему человека, проникать в самые глубокие ее отделы, с функционированием которых связаны такие важнейшие психологические механизмы, как механизм потребностей, механизм эмоций, механизм воли. В результате человек попадает в глубокую зависимость от вещества, оказывающего такой эффект.

Взаимоотношение человека с наркотическими веществами, будь то никотин (курение) или алкоголь, складывается из нескольких стадий – стадий развития наркомании.

Первоначально прием наркотического вещества обычно вызывает защитную реакцию, объясняемую его токсическим действием. Это может быть тошнота или рвота, головная боль и т. д. Однако при повторных приемах уже начинает выявляться эйфория, а защитная реакция постепенно ослабевает. Затем состояние эйфории становится для человека потребностью – без него он уже не может обходиться. Постепенно в результате повторных приемов наркотика зависимость человека от него еще более возрастает. И вот на этом этапе человеку уже трудно вылечиться, так как уже сформирована жестокая зависимость состояния человека, его физического и психического самочувствия от введения наркотического вещества (никотина, алкоголя и т. п.). И тут уже беседы с ребенком о вреде, например, курения бессмысленны.

Что же должны знать родители, чтобы не допустить такого развития событий, вовремя заметить и предотвратить надвигающуюся беседу? Что нужно делать, чтобы дети не приобщались к курению, алкоголю? Об этом нам расскажет психолог.

**III. Беседа психолога с родителями.**

**1. Особенности личности, предрасположенной к употреблению наркотических веществ.**

Ш к о л ь н ы й п с и х о л о г. Прежде чем начать разговор о том, какими педагогическими методами можно избежать употребления любых наркотических средств детьми, ответьте на вопрос: какие черты личности, при прочих равных (экономических, культурных и т. д.) условий предрасполагают человека к употреблению этих препаратов (алкоголя, табака и т. п.)? *(Ответы родителей.)*

Существует несколько вариантов черт личности, предрасположенной к употреблению наркотических веществ и формированию этих черт.

**Первый вариант.** Ребенок не находится под должным контролем родителей, которые руководили бы его действиями, ставили бы перед ним определенные цели, задачи и следили за их достижением, приучали бы преодолевать трудности. В результате такого воспитания у него не вырабатывается способность самостоятельно ставить перед собой какие-либо цели, а следовательно, и проецировать свои действия на будущее. Это порождает безответственность в поведении, то есть неспособность или нежелание предвидеть или учитывать последствия своих действий. Он живет лишь сегодняшним днем, не задумываясь о том, что может произойти завтра. Никакой труд впоследствии для него не оказывается привлекательным, и работает он лишь в силу крайней необходимости, будучи склонен перебиваться случайными заработками. При этом стремление к удовольствию как единственно приемлемому результату действия полностью определяется фактом упрощенности его деятельности, неспособностью ставить отдаленные и сложные цели. Отсутствие навыков сложной целенаправленной деятельности приводит к слабоволию, так как воля формируется лишь в ходе такой деятельности, когда ради достижения поставленной цели приходится преодолевать трудности.

**Второй вариант.** Родители делают из ребенка кумира: его постоянно и безосновательно хвалят, восхищаются мнимыми талантами, преувеличивают действительные способности, совершенно не замечая недостатков и не реагируя на его неправильные действия.

Атмосфера неумеренных похвал, восторгов, а заодно и немедленного удовлетворения всех желаний ведет к завышенной самооценке, развитию неоправданных, непомерных претензий, нетерпению любых желаний, а так недалеко и до формирования весьма опасного стремления обязательно все в жизни испробовать, ничего не упустить, до вредного любопытства к разного рода необычным ощущениям, необычным впечатлениям, получаемым любым путем. У такого ребенка не развивается способности противостоять критике или отвечать на нее конструктивно, нет устойчивости к неодобрению. Оторванность от реальности, неспособность найти место среди других людей ведет к срыву в случае неодобрении или неудачи. В его психике не формируется механизм компенсации на случай каких-либо неудач.

**Третий вариант.** Родители жестоко регламентируют деятельность ребенка, осуществляют мелочный контроль за ним, постоянно поучают и наставляют, строго одергивают, жестоко диктуют – с кем можно водиться, а с кем нет, что можно делать, а что нельзя и т. д. Или же они сурово наказывают его даже за малейший проступок. Или же они возлагают на него чрезмерную ответственность, например, требуя обязательно только отличных оценок в школе, хотя ребенок объективно не способен учиться отлично.

В результате такого воспитания могут формироваться различные дефекты характера. Например, у человека так и не вырабатывается способность отличать важное от неважного, существенное от несущественного в поведении его самого и других людей, он по-настоящему не знает, что хорошо и что плохо, а следовательно, не имеет навыков самоконтроля, самостоятельной регуляции своего поведения.

Ребенок в результате активного воздействия родителей оказывается слишком робким и забитым, несамостоятельным, готовым подчиниться голосу других, лишенным собственной инициативы. К этому добавляется чувство внутреннего напряжения, скованности, несвободы, приводящее к угнетенному настроению, а также к трудностям в общении с другими людьми, к заниженной самооценке. Испытывая такие трудности, человек или приобретает склонность усваивать все обычаи своей среды, или подражать поведению других людей, сколь бы пагубным оно порой не было.

Как видите, особенности формирования вредных привычек наглядно демонстрируют тесную связь, существующую между эмоциональной сферой, потребностями и деятельностью человека, а также связь между характером воздействий на ребенка
в процессе его развития.

**2. Работа над ошибками.**

Власть, обыкновенная и неизбежная родительская власть – необходимое условие воспитания, но и она же может быть первым источником антивоспитания.

Считается, что если родители любят своих детей, то они будут достаточно мудро пользоваться властью. Ребенок, считается, вроде лошади: иногда надо натянуть поводья, а иногда и отпустить; это умение, полагают, дает любовь.

На самом деле все не так. Лучшая власть – незаметная власть. Лучшая власть та, которой как бы и нет. Умеете организовать жизнь детей в семье – и тогда ребенка легко и радостно любить, и тогда нет проблемы власти и нет проблемы авторитарности.

Что же делать, если ваши методы воспитания схожи с вышеописанными вариантами или же ваш ребенок уже начал курить или, того хуже, нюхать клей?

Во-первых, найдите в себе силы для решения ситуации. Исправить ситуацию можно, если отнестись к ней спокойно и обдуманно.

Во-вторых, сохраните доверие ребенка к себе. Говорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать.

В-третьих, меньше говорите, больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания отправить его в больницу быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Помните, что и в обычной ситуации ребенок все усваивает без частицы «не».

Таким образом, если мы говорим ребенку: «Не кури», «Не балуйся» и т. п., то ребенок слышит – кури, балуйся. То есть он получает четкую программу делать так же и дальше.

Бывает, что родители, рассказывая о ребенке, его поведении говорят: «Я ему всегда внушаю…» Как это выглядит обычно? Родитель медленно и уверенно, с повторами произносит какие-то фразы, носящие воспитательный, нравоучительный характер. Ребенок в этот момент стоит перед ним и смотрит в глаза. Информация чаще всего в этом случае действительно усваивается и ребенок делает то, что вам нужно. Но помните! Если злоупотреблять этим способом, то ребенок надолго сохранит повышенную внушаемость. А ведь этим может воспользоваться любой авторитетный для ребенка человек. Им может оказаться и сверстник-лидер, и взрослый, и друг. А «внушить» они могут разное: от желания попробовать алкоголь до вхождения в секты.

Беседуя с ребенком, не грозите ему. Вы ведь вряд ли выполните эти угрозы. Ребенок считает вас своей собственностью, поэтому не ждет от вас никаких конкретных действий. Но если вы уже пообещали что-то, то выполните это. В этом случае, вероятней всего, ваш ребенок будет более управляемым.

В-четвертых, если ребенок уже втянулся в процесс курения, употребления алкоголя или занимается токсикоманией, обратитесь к врачу. Специалист поможет выбрать и обсудить необходимое для пациента лечение. Не допускайте самолечения, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из вашего окружения.

В-пятых, помогайте ребенку изменить жизнь к лучшему. Постарайтесь найти время для общения и совместных занятий. Вместе ходите в театры, музеи, кино и т. п.

Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания. Если у ребенка неудача, трудности в общении, напоминайте ему, что все плохое проходит.

И еще один совет.

Советую всем родителям: делайте упор на романтической стороне воспитания. Не ждите подросткового возраста, когда мечтательность достигает апогея. С самого раннего детства рассказывайте ребенку о героях, о подвигах. Подбирайте соответствующий круг чтения.

Главное – не бойтесь вырастить оторванного от жизни идеалиста. Прагматической стороной воспитания у нас занимается государство. Так что ребенок и без вашего участия узнает, в каком банке лучше хранить деньги. Ваша задача в другом. Пусть он от вас узнает о радости «бесполезной» дружбы и бескорыстной помощи, о вечной любви, о работе не только ради денег, о том, что не все и не всех можно купить… И еще о том, что в жизни всегда есть место подвигу».

**3. О правилах эффективного общения.**

П р о в е р ь т е с е б я: соблюдаете ли вы правила эффективного общения.

**Памятка для родителей
«Как слушать ребенка»**

**Правило 1.** Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы «убьете» сразу трех «зайцев»:

– ребенок убедится, что вы его слышите;

– ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

– ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

**Правило 2.** Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят сосем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**Правило 3.** Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов, улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

**Правило 4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваше слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**Правило 5.** Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом…».

**4. Тренинг защиты.**

Как же подготовить ребенка, сформировать у него умение отказывать в ответ на предложение закурить?

Попробуйте периодически выполнять тренинг, каждый раз немного изменяя задание.

Вот несколько вариантов:

а) можно спросить ребенка, как бы он отказывался, если ему предложат выпить, закурить, нюхать клей и т. п.;

б) устройте семейный «мозговой штурм». Вместе с ребенком придумайте как можно больше способов отказа. Пусть ребенок выберет те, которые ему нравятся. Предложите всем членам семьи проиграть выбранные способы. Так ребенок узнает о разных вариантах одного и того же способа отказа в ситуации сомнительных предложений. Предложите ребенку самому проиграть несколько раз каждый способ. Поддерживайте, воодушевляйте его во время «репетиции». Хвалите, когда ребенок особенно убедителен, так вы закрепите желаемое поведение: «У тебя отлично получается. Я очень рада. И я уверена, что ты сможешь отказаться».

Будет полезно, если вы подробно опишите ему, что его поза, выражение лица, интонация делают его отказ особенно убедительным.

Важно, чтобы выбранные способы были не агрессивными и не провоцировали группу приятелей. Например, высказывание «курят только дураки, а я не буду» вызывает скорее агрессивную реакцию группы и желание наказать обидчика. Более удачной может быть такая фраза: «Многие курят, и им даже нравится. Мне не нравится, и я не хочу».

в) Найдите несколько минут, чтобы заполнить анкеты и узнать, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Для этого заполните анкеты независимо друг от друга, отметив галочкой те утверждения, которые вам кажутся справедливыми. Затем попросите ребенка поделиться с вами его ответами и покажите ему свою анкету.

Что получилось? У вашего ребенка больше защитных качеств, чем вы ожидали? Меньше? Его представления о себе, своей семье не совпадают с вашими?

Вместе поговорите об этом.

**Анкета для детей**

1. Я чувствую любовь и поддержку семьи. 

2. Я всегда могу серьезно поговорить с родителями. 

3. Я часто разговариваю с родителями на разные темы. 

4. Я могу обратиться за помощь не только к родителям, но и к другим взрослым. 

5. Родители интересуются моей учебой, иногда помогают делать домашние задания и посещают школьные мероприятия. 

6. В моей школе хорошо. 

7. Родители наказывают меня, когда я нарушаю правила, принятые в семье. 

8. Когда я куда-то иду, родители спрашивают, куда я иду,
с кем и когда вернусь домой. 

9. Вечером я могу гулять вне дома допоздна. 

10. Мои друзья хорошо учатся, не курят и не употребляют алкоголь. 

11. Я занимаюсь музыкой. 

12. Я занимаюсь в спортивной секции. 

13. Я занимаюсь спортом вне школы. 

14. Я стараюсь хорошо учиться. 

15. После окончания школы я хочу учиться дальше. 

16. Мои оценки «4» и «5». 

17. Ежедневно не менее часа я учу уроки. 

18. Мне нравится помогать людям. 

19. Мне небезразличны катастрофы и стихийные бедствия, такие как голод. 

20. Я умею принимать решения. 

21. Я легко нахожу друзей. 

22. Я доволен (довольна) собой. 

23. У меня будет счастливая жизнь. 

**Анкета для родителей**

1. Дома мой ребенок окружен теплом и заботой. 

2. Когда мой ребенок хочет со мной серьезно поговорить, я к этому готов (готова). 

3. Я часто серьезно разговариваю с ребенком. 

4. Кроме меня, мой ребенок имеет возможность посоветоваться с другими взрослыми. 

5. Я интересуюсь тем, как мой ребенок учится, иногда помогаю делать домашние задания и посещаю школьные мероприятия. 

6. В школе, где учится мой ребенок, доброжелательная атмосфера. 

7. Я отчетливо выражаю свои требования к поведению моего ребенка. 

8. Я устанавливаю правила поведения и наказываю ребенка за нарушение правил. 

9. Когда мой ребенок уходит из дома, я знаю, куда он пошел, с кем и когда он вернется. 

10. Я не разрешаю моему ребенку гулять вне дома допоздна. 

11. Друзья моего ребенка влияют на него хорошо. Они хорошо учатся, не курят, не употребляют спиртные напитки и т. п. 

12. Мой ребенок занимается музыкой (не менее одного часа в неделю). 

13. Мой ребенок занимается в спортивной секции. 

14. Мой ребенок старается хорошо учиться. 

15. Мой ребенок продолжит образование после окончания школы. 

16. Мой ребенок готовит уроки как минимум шесть часов в неделю. 

17. Мой ребенок стремится помогать окружающим. 

18. Моему ребенку небезразличны глобальные катастрофы и стихийные бедствия, такие как голод. 

19. Мой ребенок умеет принимать собственные решения.

20. Мой ребенок легко находит друзей. 

21. Мой ребенок умеет принимать разумные решения. 

22. Мой ребенок думает о своем будущем. 

23. Мой ребенок надеется на счастливое будущее. 

**III. Заключительное слово классного руководителя.**

Сегодня мы не стали рассказывать вам о том, какое воздействие оказывают на организм ребенка любое наркотическое вещество. Об этом знает каждый из вас и может сам рассказать об этом ребенку. Кроме того, о вредном воздействии на организм наркотических средств мы говорим детям здесь, в школе. Вместе с психологом мы решили познакомить с теми педагогическими приемами, которые позволят вам предупредить появление вредных привычек у ваших детей, воспитать стрессоустойчивость.

От творческого потенциала родителей, совершенствования воспитания в семье зависит, каким станет ребенок, как сложится его судьба, кем он будет.

Если ребенок чувствует себя в семье комфортно, вряд ли он станет пробовать какие-либо наркотические вещества. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то эти средства могут стать для него тем, чего ему не хватает в жизни.

Любите своих детей, общайтесь с ними как можно больше и тогда вам не придется в недоумении ставить перед собой вопросы: «Почему мы с сыном (дочерью) чужие?», «Что с ним (с ней) происходит?» и «Что делать?».

 **здоровье сгубишь – новое не купишь!
 (Родительское собрание, классный час)**

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, прививать интерес к совместному проведению досуга; показать родителям уровень знаний учеников о здоровом образе жизни.

Класс украшен плакатами с пословицами и поговорками о здоровье, рисунками детей на тему «Скажем: нет вредным привычкам».

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

Сегодня у нас необычное собрание. Его проводят ваши дети. Может быть, многое для вас будет уже известно, но, как говорят: «Повторенье – мать ученья». Дети вам представят устный журнал «Здоровье сгубишь – новое не купишь!».

**II. Устный журнал.**

**Страница 1. «Жизнь – это движение».**

**1-й ученик.** Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял». Но, начав учиться в школе, мы стали меньше двигаться. Ведь у нас такая нагрузка – общеобразовательная, музыкальная школы, изучение иностранного языка. А потом мы дома подолгу сидим перед экраном телевизора или компьютера. На улице мы бываем все меньше и меньше. Вряд ли кто-нибудь из нас знает старинные игры: лапту, классики, городки, салки и т. п. К тому же даже на третий этаж мы поднимаемся на лифте. А ведь движение для человека – это не только необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма.

Так, например, малый объем двигательной активности, пренебрежение ежедневными занятиями физкультурой приводит к самой распространенной болезни – гиподинамии, при которой портится осанка, нарушается работа сердца, появляется избыточный вес.

Что же делать? Как с этим бороться?

*Ответы родителей.*

Конечно же, нужно чтобы дети делали по утрам зарядку, чтобы играли на свежем воздухе в подвижные игры. А родители? Они что должны просто наблюдать за нами? Но мы хотим, чтобы и они жили долго-долго. Поэтому ваш личный пример заставит нас утром встать без капризов с кровати и сделать зарядку, а вечером пробежаться по аллеям парка. Сходите в выходные дни с нами в небольшой поход или же покатайтесь с нами на лыжах. Покажите на своем опыте, что все это важно. Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Сделайте этот шаг вместе с нами сегодня.

**2-й ученик.** А теперь отгадайте загадки на спортивную тему.

1) Зеленый луг –

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

 *(Стадион.)*

2) Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

 *(Спортзал.)*

3) По пустому животу

Бьют меня – невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

 *(Футбольный мяч.)*

4) На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

 *(Шахматы.)*

5) Мои новые подружки

И блестящи, и легки.

И на льду со мной резвятся,

И мороза не боятся.

 *(Коньки).*

6) Мы – проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы,

В дождь – лежим,

В снег – бежим,

Уж такой у нас режим.

 *(Лыжи.)*

7) – Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

– Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел.

Мы играем в… *(волейбол).*

8) Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

– Расскажите вот о чем –

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ.

– Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я… *(гантели).*

**Страница 2. «Хорошие зубы – залог здоровья».**

**1-й ученик.** Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле, – это человек! Человек – часть природы, ее животного мира: он дышит, питается, растет, развивается. Человек мыслит, обладает речью, трудится. А для того чтобы поддерживать энергию, ему необходимо питаться. С помощью чего мы пережевываем пищу?

*Ответы детей и родителей.*

Конечно, зубами человек откусывает и пережевывает пищу. Если зубы заболели, а вы побоялись идти к врачу, знайте: больные зубы могут стать причиной разных заболеваний.

**2-й ученик.** А самая распространенная болезнь зубов – кариес. Раньше эту болезнь называли костоедой, потому что происходит постоянное разрушение, как бы поедание, зуба. Кариес особенно распространен там, где в воде содержится мало фтора. Что же делать, чтобы сберечь зубы?

*Ответы детей и родителей.*

Правильно, для профилактики кариеса следует чистить зубы пастами с добавлением фтора.

Ну а если у вас все-таки появилась дырка в зубе? Болят зубы? Бегом к врачу!

**3-й ученик**. Плачет Костя: ноют зубы.

Чистить зубы он не любит

Ни снаружи, ни внутри –

Разболелись сразу три!

Вот сверло жужжит от злости,

Зуб сверлит, ругает Костю:

«З-зубы чис-с-стить ты не л-л-любишь,

Вот со мной и стал з-знак-к-ком!

Чис-сти з-зубы,

Чис-сти з-зубы!

Пор-р-рош-ком,

Пор-р-рош-ком!!!

 *И. Демьянов*

**4-й ученик.** Любимые родители, не покупайте нам много конфет! Лучше будет, если мы будем есть много свежих фруктов, пить молоко и соки.

**Страница 3. «Правильное питание – залог долголетия».**

**1-й ученик.** Есть такое выражение: «Человек есть то, что он ест». Так подчеркнута роль питания в формировании нашего тела и нашего поведения.

Правильное питание абсолютно необходимо, чтобы у нас было хорошее зрение, красивая кожа, нормальное кроветворение. Кроме того, здоровое питание повышает устойчивость нашего организма к инфекциям, неблагоприятному воздействию среды.

Вот скажите: а знаете ли вы, что обязательно должно быть в рационе питания школьника?

Предполагаемый ответ: *мясо, рыба, молоко, яйца, хлеб и т. п.*

**3-й ученик.** Нет, я это не люблю! Я другое есть хочу!

Суп «в стакане» – это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот-доги

Уплетали за обе щеки!

Чипсы – просто объеденье!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды –

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

**4-й ученик.** Скажите, а вы пользуетесь продуктами быстрого приготовления?

*Ответы родителей.*

Конечно, использовать эти продукты в питании можно, но не каждый день. Ведь в их состав входят много разных искусственных добавок: подсластители, ароматизаторы, красители и т. п.

Дорогие взрослые, питание – это очень важный вопрос. Стоит нам недополучить витаминов, как снижается наш иммунитет, ухудшается память и оценки в нашем дневнике ухудшаются.

**5-й ученик.** Мы должны есть не менее пяти раз в день фрукты и овощи. Включайте в наше меню бобовые (фасоль, горох и т. д.), недробленые крупы. А вот жирные блюда, чипсы и т. п. замените на более легкую пищу, например, отварной картофель с салатом из овощей.

**6-й ученик.** Отгадайте загадки про полезные овощи и фрукты.

1) Под листом на каждой ветке

Сидят маленькие детки.

Тот, кто деток соберет,

Руки вымажет и рот.

 *(Черника.)*

2) Покуда было малым,

Не падало оно,

А выросло – упало.

Не правда ли, смешно?

 *(Яблоко.)*

3) На сучках висят шары –

Посинели от жары!

 *(Слива.)*

4) Растут на грядке

Зеленые ветки,

А на них

Красные детки.

 *(Помидоры.)*

5) Над землей трава,

Под землей алая голова.

 *(Свекла.)*

6) Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

С хвостом, а не мышь.

 *(Репа.)*

7) Снаружи красна,

Внутри бела,

На голове хохолок –

Зелененький лесок.

 *(Редиска.)*

**Страница 4. «Здоровый сон».**

**1-й ученик.** А сейчас мы поговорим о сне. Не удивляйтесь! Сон – это важный вид ежедневного отдыха. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье. Народ давно подметил очень важную роль сна для здоровья человека, для восстановления его сил. Недаром русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее», а русский поэт Федор Иванович Тютчев в одном из стихотворений писал: «Дневные раны сном лечи»… Сон ничем нельзя заменить.

**2-й ученик.** Что же такое сон? До сих пор ученые не могут дать точного ответа. Зато каждый из нас знает: если не выспишься, то на уроке или работе бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Поэтому для восстановления энергии, которую потратили за день, нам нужно спать не менее 9 часов, а взрослым – не менее 7–8. Особенно отдых нужен мозгу, чтобы на следующий день не заснуть, читая книгу или делая уроки. Отдыхают, когда мы спим, и наши кости. Недаром говорят: «Дети растут во сне». Всем органам человека полезен сон. Вот, например, вы не выспались, какими вы будете утром?

*Ответы родителей.*

Правильно, раздражительными, а дети еще и капризными.

Поэтому не стоит детям спорить с родителями, когда они отправляют нас спать. Ведь, чтобы быть здоровыми, надо хорошо высыпаться.

**3-й ученик.** А если человек плохо засыпает? Что делать? Надо выполнять правила здорового сна.

1. Обязательно ложиться и вставать в одно и то же время.

2. Перед сном надо совершить прогулку, приняв теплый душ.

3. Нельзя перед сном смотреть фильмы ужасов или боевики. От увиденного потом трудно успокоиться.

4. Не ешься на ночь! Ужинать врачи рекомендуют за один-два часа до сна.

5. Спать лучше в полной темноте, так как это намного спокойнее.

6. Перед сном обязательно хорошо проветривать помещение и, если это возможно, спать при открытой форточке.

7. Спать надо на ровной постели без высоких подушек и слишком мягких матрасов.

8. Спать лучше на спине или правом боку.

9. Не применяйте снотворного. Лучше в случае нарушения сна на ночь выпить полстакана воды с разведенным в ней медом (1 чайная ложка) или какой-либо отвар трав, рекомендуемых народной медициной.

И помните пословицу: «Выспишься – помолодеешь».

**Страница 5. Заключительная.**

**Ученик.** А теперь проверим, как вы усвоили знания о здоровом образе жизни.

**Викторина**

1. Как называется система защиты организма человека от возбудителей болезни? *(Иммунитет.)*

2. Эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством профилактики простудных заболеваний. *(Лук и чеснок.)*

3. Этот сладкий камень, который в воде тает, врачи не рекомендуют употреблять в большом количестве. *(Сахар.)*

4. А вот этот продукт очень полезен для организма. Он жидкий, но не вода, белый, а не снег*. (Молоко.)*

5. Бабушка принесла внуку гостинчик. Он потрогал бабушкин кулек: в нем что-то круглое, желтое. Апельсин? Нет! Но это очень полезное и для зубов, и для всего организма. Что принесла бабушка? *(Репку.)*

6. Почему нельзя после приема горячей пищи запивать ее стаканом холодного компота? *(Портится эмаль зубов.)*

7. Зачем надо мыть руки перед едой? *(Чтобы заболеть болезнью «грязных рук» – дизентерией.)*

8. Вспомните пословицы и поговорки о здоровье.

**III. Подведение итогов.**

**Ученик.**  Все мы любим умываться

И опрятно одеваться.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

К спорту мы неравнодушны,

Аккуратны и послушны.

Вот любимые продукты:

Витамины, соки, фрукты…

Мы сильны, крупки, красивы –

Всем на зависть и на диво.

И поэтому сейчас

Скажем всем вам наш наказ:

**Хором.** Берегите свое здоровье.

К л а с с н ы й р у к о в о д и т е л ь. Как видите, ваши дети много знают о здоровом образе жизни. Но нельзя заботиться о здоровье ребенка, не соблюдая самим всех вышеперечисленных правил. Здоровый образ жизни должны вести все члены семьи. Иначе, как говорил, К. Боуви: «Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за нами, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей».

Успехов вам всем, крепкого здоровья и отличного настроения!

**быстрого и ловкого болезнь не догонит
(круглый стол)**

**Цели:** убедить родителей в пользе и необходимости закаливания и физических нагрузок; познакомить с видами закаливающих процедур, комплексом физических упражнений.

П р и г л а ш е н н ы е с п е ц и а л и с т ы: школьный врач, учитель физической культуры.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

Четвертый класс – завершающий этап обучения в начальной школе. Впереди – пятый класс. А это значит – увеличение учебной нагрузки, смена педагогов, приводящая к неизбежным стрессовым ситуациям. Все значительно усложнится, если к этому прибавится физическое нездоровье.

Многие родители уже знают о том, что в пятом классе успеваемость большинства детей снижается, а хуже всего то, что еще возникают проблемы как в моральном, так и физическом здоровье.

Вы скажите: «Что тут можно сделать? Все дети проходят через этот этап». Вы правы, но все-таки смягчить напряженность этого периода в ваших силах. И начать подготовку к пятому классу нужно уже сейчас.

Все родители знают, что от физического здоровья зависит очень многое, но при этом считают, что ребенок должен обязательно переболеть некоторыми болезнями. Но любая болезнь ослабляет детский организм, является помехой в его развитии.

Посмотрите на данные, полученные по итогам последнего медицинского обследования: … % детей могут заниматься в основной группе на уроках физкультуры, а … – в подготовительной. …% детей имеют проблемы со зрением и т. п. Учащиеся нашего класса пропустили … % учебного времени в связи с различными заболеваниями.

Как видите, не все так хорошо со здоровьем у ваших детей. А высокая эмоциональная напряженность, увеличивающиеся нервные и физические нагрузки могут только усугубить положение.

Предупредить это не очень сложно. Соблюдение гигиенических правил, режима, полноценное питание, разумное закаливание, систематические физические упражнения – вот почти полный арсенал средств, обеспечивающих здоровье и развитие ребенка.

**II. Сообщение о видах закаливающих процедур.**

Ш к о л ь н ы й в р а ч. Известно, что уже новорожденный ребенок имеет врожденные приспособительные реакции на воздействие факторов окружающей среды. Если сознательно расширять и совершенствовать регуляторные механизмы по отношению к таким факторам, как холод, тепло, влажность, то вполне возможно приучить свой организм к различным воздействиям внешней среды, выработать устойчивый иммунитет к сезонным заболеваниям.

Ученые давно доказали, что естественные факторы – температура воздуха, вода и солнечное излучение – увеличивают сопротивляемость организма болезням.

Как же нужно закаливаться? На этот каждый отвечает индивидуально. Помните, Евгению Онегину, например, Пушкин предписал суровые испытания: «С утра садится в ванну со льдом». Но не каждому же так же поступать?

Закаливание – процесс не однодневный.

Сущность закаливания прежде всего состоит в тренировке механизма терморегуляции. Систематическое воздействие различных температурных раздражителей укрепляет связь коры головного мозга с рецепторами кожи, совершенствуя тем самым регуляторные механизмы, увеличивая диапазон функциональных возможностей, при которых сохраняется постоянство внутренней среды организма, необходимое для правильного развития.

Закаливание лучше, конечно же, начинать летом, но возможно в любое время года.

Закаливание проводят длительно, с большой настойчивостью и терпением. Основными принципами закаливания являются регулярность, постепенность, строгий индивидуальный подход, при этом особенной осторожности и внимания требуют физически ослабленные, часто болеющие дети. Поэтому оценить индивидуальные особенности и возможности ребенка должен врач.

Приступая к закаливанию, надо помнить и строго выполнять гигиенические требования не только по отношению к ребенку, но и к помещению, где он находится. Осенью и зимой надо многократно, не менее чем по 10–15 минут проветривать комнату, а в период отсутствия ребенка хорошо устраивать сквозные проветривания. Непосредственно перед сном следует на 5–7 минут открывать форточку.

Нужно стремиться к тому, чтобы независимо от погодных условий ребенок как можно больше времени проводил на свежем воздухе.

Одевать детей надо по сезону, учитывая что они подвижны. Одежда должна быть легкой, гигроскопичной. Не стоит усиленно обвязывать шею шарфом, закрывая при этом еще рот и нос. Почему? Оказывается регулярное охлаждение зоны шеи вырабатывает стимуляторы иммунитета. Можно таким простым способом значительно сократить количество простудных заболеваний, не купаясь в проруби, не выходя в трусах и майке на мороз.

Вот такие воздушные ванны являются мягким и эффективным средством закаливания. Они оказывают успокаивающее и тонизирующее действие. Выполнение утренней зарядки в помещении с температурой 15–16 С или на балконе в любое время года очень благоприятно для организма.

Солнечные ванны – мощное средство укрепления организма ребенка. Доказано, что ультрафиолетовая часть спектра солнечного излучения оказывает стимулирующее действие на целый ряд жизненно важных функций детского организма. В результате правильно дозированного ультрафиолетового облучения улучшается качественный состав крови, повышается обмен веществ, что приводит к лучшему усвоению питательных веществ, а следовательно, и к ускорению роста.

В медицине широко используют облучение солнцем как с лечебной, так и с профилактической целью. Но не следует забывать, что это сильно действующие процедуры. Чрезмерное солнечное облучение вредно отражается на состоянии здоровья и развития детей. Наиболее благоприятны для солнечных ванн утренние часы – с 9 до 11 часов, так как в это время тепловое действие солнца невелико, а количество ультрафиолетовых лучей максимально.

Но центральное место в системе закаливания по праву принадлежит водным процедурам. Вода обладает большой теплопроводимостью и теплоемкостью, воздействие ее на терморегуляторные механизмы значительно сильнее, чем воздуха той же температуры, теплопроводность которого почти в 30 раз ниже. При контакте воды с поверхностью кожных покровов в силу вышеназванных свойств резко усиливается теплоотдача, сокращаются кровеносные сосуды, сужается их просвет, возникает чувство холода. Однако через 1–2 минуты сосуды расширяются, возникает ощущение тепла – кожа розовеет и становится теплой.

Но при закаливании водой, как ни при каком другом виде закаливания, требуется строгое выполнение основных принципов – регулярности, постепенности, осторожности, строго индивидуального подбора процедур.

В качестве закаливающих водных процедур используются гигиенические ванны, умывания, обливание ног, обтирания, контрастный душ.

К наиболее простым методам закаливания относят влажные обтирания. Лучше проводить эту процедуру по утрам. Варежку из мохнатой ткани смачивают в воде, отжимают и обтирают тело. Затем смоченные поверхности промокают мохнатым полотенцем и растирают до легкого покраснения. Температура воды, в которой смачивают варежку, постепенно снижают. Гигиенические ванны также можно совмещать с закаливанием. Например, сначала делая температуру воды 36–37 С, а затем постепенно и осторожно понижая ее до 26–28 С. Продолжительность процедуры – 5–7 минут.

Обливания и душ являются сильной процедурой, действующей на нервную систему ребенка. Температура воды также постепенно снижается от 35 С до 24 С и ниже. Очень хороши контрастные обливания.

То, о чем я напомнила вам сегодня, прописные истины азбуки здоровья, которыми, к сожалению, часто пренебрегают. А ведь это несложный, но очень эффективный путь сохранить и даже преумножить здоровье наших детей-школьников. Позаботьтесь о нем сейчас, а не тогда, когда болезнь или стойкое снижение здоровья наступили. Да, очень важно накормить ребенка, одеть его, обуть, обучить музыке, английскому языку, но еще важнее научить его заботиться о своем здоровье.

**III. Сообщение учителя физкультуры.**

У ч и т е л ь ф и з к у л ь т у р ы. Здоровье неразрывно связано с двигательной активностью человека. Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни».

Всегда ли мы с вами в достаточной степени заботимся о том, чтобы эта «кладовая» не опустошалась? К сожалению, нет.

На различных этапах эволюции, по мере развития и совершенствования интеллекта человек постепенно утрачивал двигательную инициативу. Автоматизация, которая намного облегчила физический труд и создала комфорт, одновременно с этим лишила современного человека необходимой двигательной активности и потребовала огромного нервно-психического напряжения.

Теперь уже хорошо известно, что постоянное нервно-психи­ческое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности. А между тем есть школьники и их родители, которые всеми путями и средствами стремятся получить медицинские справки для освобождения от занятий физкультурой. Так с детских лет вырабатывается одна из вреднейших привычек – оградить себя от каждого лишнего движения. А ведь под влиянием физических упражнений повышается устойчивость организма к различным заболеваниям. Исследования показали, что если систематически уделять время утренней зарядке и физической культуре, то заболеваемость снижается в два раза.

Было бы идеально, если бы в семье родители личным примером увлекли своих детей желанием заботиться о своем здоровье. И не обязательно при этом посещать дорогие тренажерные залы или фитнес-клубы. Можно просто два раза в неделю по полчаса бегать. Длительная равномерная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские наблюдения показали, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускоряться обновление клеток пищеварительных желез, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой, а нормализация в крови количества холестерина выполняет защитную роль в развитии не только атеросклероза, но и рака. Установлена также зависимость интеллектуального развития ребенка от степени его двигательной активности.

Причем известно, что чем моложе организм, тем он пластичнее, тем легче он поддается тренировке. Но и вы, начав заниматься бегом, поверьте, уже через месяц почувствуете результаты: ваш внешний вид значительно улучшится, да и настроение будет прекрасным.

Но, приступая к занятиям, помните, что объем беговых нагрузок повышается постепенно. В первую и вторую недели дистанция бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой составляет 20–25 процентов от максимального расстояния. Никаких перегрузок! Никаких сверхусилий! Занятия должны приносить только радость.

О пользе утренней зарядки знают многие, а вот у всех ли она стоит в распорядке дня? И тут, нужно сказать, дети вряд ли будут делать то, что не делают мама и папа. То же самое можно сказать и о водных процедурах.

Но ведь долголетие и здоровье не приходят к человеку сами. Начинать борьбу за них никогда не поздно, но лучше начинать это делать раньше.

На уроках физкультуры мы с детьми разучили комплекс упражнений для утренней гимнастики. Посмотрите, как ваши дети умеют выполнять его. Введите утреннюю гимнастику в детский, да и свой распорядок дня. Разорвите заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети выходят слабо подготовленными к взрослой жизни.

**IV. Демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики.**

*Учащиеся показывают комплекс упражнений.*

**V. Заключительное слово классного руководителя.**

В свое время директор Института гигиены детей и подростков профессор Г. Сердюковская писала: «…Несмотря на заметное улучшение физического состояния детей, у них чаще наблюдается преболезненное состояние. Современный школьник сидит в школе и дома 85 % времени бодрствования.

Школьная программа в будущем не облегчит жизнь нашим детям, им станет еще труднее. И этого скрывать не стоит.

Как сблизить два фактора – возможности детского организма и всевозрастающие нагрузки?

Сегодня есть огромный потенциал профилактических средств, поэтому и надо целенаправленно ориентировать школьников на занятия физической культуры. И здесь многое, конечно, зависит от родителей.

Физическая нагрузка, закаливающие процедуры способны изменить не только тело, но и характер, потому что любая нагрузка прежде всего заставляет преодолевать себя. А это в дальнейшем значительно повысит вероятность успешности в жизни.

Желаю вам, уважаемые родители, вашим близким, доброго, крепкого здоровья. Пусть ваши дети будут сильным, ловкими, чтоб болезни их никогда не догнали.

Здоровье! Ничего нет в жизни дороже!

Будьте к здоровью внимательней, строже.

Все важно – и бег, и ходьба, и движение –

В этом здоровье и счастливое жизни течение.

Закаливание, физкультура – это вам не пустяк,

Пусть ребенок ваш знает, что это именно так.

*Г. П. Попова*