

Дискуссия

«Эффективное общение – залог успеха»

I ступень – “Мой ребенок – младший школьник” для родителей учащихся III класса

Дата проведения 04.02.2022 г.

*Классный руководитель III класса
Зинченко Галина Николаевна*

Что такое общение? Роль общения в жизни человека велика. Для этого достаточно вспомнить примеры лишения общения из жизни: Екатерина II продержала в заключении будущего наследника российского престола более 20 лет, и его развитие осталось на уровне 5 летнего ребёнка; девочка росла в волчье стае и не смогла в дальнейшем иметь нормальное развитие.

Итак, общение — это главное условие для развития и жизни человека. Каким вы видите общение с вашими детьми? Какие встречаются трудности?

Не всегда порой мы знаем выход из сложившихся ситуаций. Мы живём в очень сложное время. Мы большую часть своего времени тратим на работу и в силу этих обстоятельств, ребенок обделен родительским общением. Растёт стена непонимания, недоверия, возникают конфликты. А по данным социаль-ного опроса установлено, что за сутки родители ребёнку уделяют всего 18 минут. Это ли не парадокс! Возможно, знания стилей общения многим из вас помогут в воспитании детей столь открытых в данном возрасте.

Психологи подразделяют несколько стилей общения.

Авторитарный стиль общения. Родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий. В своих требованиях они очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребёнку порой неуютно под их контролем. В общении с ребёнком они отда-ют приказы и ждут, что ребёнок в точности их исполнит. Закрыты для посто-янного общения с детьми, устанавливают жёсткие требования и правила, не допускают их обсуждения, позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми. Их дети, как правило, замкнуты, боязливы, угрюмы и зависимы, раздражительны. Девочки на протяжении подросткового возраста остаются пассивными и зависимыми. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными.

Либеральный стиль общения. Родители слишком высоко ценят своего ребёнка, считают прощительными его слабости. Легко общаются с ним, доверяют ему во всём. Не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребёнку такая свобода? В такой семье ребёнок слабо или совсем не регламентирует поведение. Детям предоставлен избыток сво-боды, т.е. руководство родителей незначительно, не устанавливается никаких ограничений. Поэтому дети склонны к непослушанию, агрессии. На людях ведут себя неадекватно и импульсивно, не требовательны к себе; лишь в некоторых случаях дети становятся сильными и решительными, творческими людьми.

Индифферентный стиль общения. Проблемы воспитания не являются для родителей первостепенными, поскольку у них другие заботы. Свои проблемы ребёнку приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на боль-шее — участие и поддержку с вашей с стороны. Родители не устанавливают никаких ограничений, безразличны к собственным детям, закрыты для об-щения. Если безразличие родителей сочетается с враждебностью, то ребёнка ничто не удерживает, чтобы дать волю самым разрушительным импульсам и проявить склонность к поведению, отклоняющемуся от нормы.

Авторитетный стиль общения. Родители осознают важную роль в станов-лении личности, но за ним признают право на саморазвитие, осознают какие требования необходимо диктовать, а какие обсуждать. Открыты для обще-ния, признают и поощряют автономию детей, допускают изменение своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы, уверены в себе, развит самоконтроль, хорошо учатся, обладают высокой самооценкой.

Давайте посмотрим, каким образом происходит общение с детьми в семье.

Фразы родителей:

Указание. (Убери игрушки, вымой посуду, сходи в магазин.)

Обмен информацией. (Замечательный отрывок из рассказа, его продолжение можно найти в сборнике...)

Поощрение. (В твоём рисунке хорошо виден контур, гармонично подобраны краски! Молодец!)

Психологическая поддержка. (Постарайся выполнить аккуратно домашнее задание.)

Угроза. (Сейчас же наведи порядок в комнате, приду, проверю!)

Вывод: среди фраз, обращённых к детям, преобладают фразы, содержащие указания, иногда угрозу, реже обмен информацией, ещё реже поощрения и хвалу.

Помните!

Ребенка постоянно критикуют — он учится ненавидеть.

Ребёнок живёт во вражде — он учится быть агрессивным.

Ребёнок живёт в упрёках — он учится жить с чувством вины.

Ребенок растёт в терпимости — он учится понимать других.

Ребенка хвалят — он учится быть благородным.

Ребенок растёт в безопасности — он учится верить в людей.

Ребенка поддерживают — он учится ценить себя.

Ребёнка высмеивают — он учится быть замкнутым.

Ребенок живёт в понимании и дружелюбии — он учится находить любовь в этом мире.

Доверительность общения

Каким образом можно построить ваше общение и детей в семье, чтобы отношения становились доверительными? Какие приемы можно использовать?

Поощрения

Наказания

Похвала (Выражение радости и благодарности)

Развлечения (совместные прогулки) газеты, рисунки детей

Восхищение

Сравнение с почитаемым авторитетом

Проявление уважения

Ласка (добрые слова и прикосновения)

Лишение удовольствий

Запрет на приятную деятельность

Смена дружеского тона на строгий

И самое главное, никогда не воспитывайте в плохом настроении, оценивайте поступок, а не личность, умейте видеть в детях только хорошее, разрешайте конфликты мирно, ведь «худой мир, лучше доброй ссоры», в минуты сильнейшего раздражения на ребёнка сядьте напротив него и пристально в течение минуты разглядывайте его от макушки до пят, пытаясь обнаружить в нём свои чёрточки. Как вы думаете, чем это закончится?

Перед вами несколько советов от Д. Карнеги, которые возможно помогут преодолеть возникшие проблемы в общении.

Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека.

Обращая внимание на их ошибки, делайте это в косвенной форме

Прежде, чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.

Задавайте вопросы, вместо того, чтобы отдавать приказание.

Давайте возможность человеку спасти своё лицо.

Хвалите человека за каждый, даже скромный его успех и будьте при этом искренними в своём признании и щедры в похвалах.

Создайте доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.

Пользуйтесь поощрением, сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым. Делайте так, чтобы было приятно исполнить то, что вы хотите.

Невербальное общение

Сейчас мы с вами много говорили об общении. Все эти приёмы относятся к вербальному общению (беседы, похвала, пожелания и т.д.) Но в общении огромную роль играет невербальное общение. Невербальное общение — это использование мимики, жестов, взгляда. К нему относится тактильное общение, т.е. телесное прикосновение — это похлопывание по плечу, поглаживание по голове, поцелуи, просто прикосновения.

Теперь давайте проведём экспресс анкету:

С каким лицом вы чаще всего общаетесь со своим ребёнком?

С каким лицом чаще всего общается ваш ребёнок?

Каким, по вашему мнению, должно быть лицо вашего ребёнка во время общения с вами?

Вывод. Чаще улыбайтесь, искренняя улыбка поможет снять недоверие, создаст благоприятную обстановку для общения, улыбающийся человек располагает себя к общению, об этом говорят и детские рисунки.

Теплота и мягкость обращения подбадривают, вселяют уверенность, способствуют развитию привязанности к родителям, друзьям, самому себе. И в сегодняшнем разговоре мне не хотелось бы ставить точку. Возможно, сегодня мы не решим всех проблем по этому вопросу, но если вы задумались, взяли себе на заметку некоторые советы, значит, разговор состоялся.

Таким образом, младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Полноценное проживание этого возраста, его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познаний и деятельности. Основная задача взрослых в работе с

детьми младшего школьного возраста – создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка. Ни одна школа, какой бы совершенной ни была ее программа и какими бы талантливыми ни были учителя, не может дать ребенку того, что дают ему родители, – любви, доверия и стабильности в отношениях. Эти отношения являются ядром самооценки ребенка и влияют на его решения, выбор друзей и способности в учебе. Домашняя обстановка самым непосредственным образом влияет на формирующийся мозг ребенка, так как именно родители закладывают и стимулируют его развитие. Ребенок, в которого верят и которому помогают, способен порой добиться потрясающих результатов! Один мудрец сказал, что человеку дана единственная роскошь. «Единственная настоящая роскошь — это роскошь человеческого общения». Уважаемые родители, коллеги общайтесь и будьте счастливы.

Памятка для родителей

Помните!

- Ребенка постоянно критикуют — он учится ненавидеть.
- Ребёнок живёт во вражде — он учится быть агрессивным.
- Ребёнок живёт в упрёках — он учится жить с чувством вины.
- Ребенок растет в терпимости — он учится понимать других.
- Ребенка хвалят — он учится быть благородным.
- Ребенок растет в безопасности — он учится верить в людей.
- Ребенка поддерживают — он учится ценить себя.
- Ребёнка высмеивают — он учится быть замкнутым.
- Ребенок живет в понимании и дружелюбии — он учится находить любовь в этом мире.
- Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека.
- Обращая внимание на их ошибки, делайте это в косвенной форме
- Прежде, чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.
- Задавайте вопросы, вместо того, чтобы отдавать приказания.
- Давайте возможность человеку спасти своё лицо.
- Хвалите человека за каждый, даже скромный его успех и будьте при этом искренними в своём признании и щедры в похвалах.
- Создайте доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним.
- Пользуйтесь поощрением, сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.
- Делайте так, чтобы было приятно исполнить то, что вы хотите.

Беседа
«Здоровая семья – здоровый ребенок»

I ступень – “Мой ребенок – младший школьник” для родителей учащихся III класса

Дата проведения 29.04. 2022 г.

*Классный руководитель III класса
Зинченко Галина Николаевна*

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - что это такое? Далеко не каждый человек сможет ответить на этот вопрос. На самом деле - все просто. Это – рациональное питание, физическая нагрузка, отсутствие вредных привычек и соблюдение гигиенических и нравственных правил, это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Это образ жизни человека, его поведение, мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья.

На сегодняшний день существует основная здоровьесберегающая система – это комплекс составляющих «образование – культура – здоровье», а ее стратегическая цель – это формирование культуры здоровья. Культура здоровья включает **теоретические знания** о здоровье и **практические навыки**, используемые в повседневной жизни. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность, как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми. Культуру здоровья можно отнести к области общечеловеческой культуры, в которой формирование ценностей и приоритетов начинается с рождения ребенка и продолжается на всех этапах его развития и обучения. Следовательно, одним из стратегических приоритетов выживания нации, формирования здорового человека и обеспечения его безопасности должна стать

«программа» семейного воспитания. Именно семья организует жизнедеятельность человека, определяя материальное положение, образовательный уровень, социально-профессиональный статус и, что особенно важно, духовное развитие. В отличие от факторов, отражающих влияние семьи на здоровье (например, генетических), очень трудно поддающихся какому-либо целенаправленному воздействию или вовсе не подвластных ему, многие характеристики образа жизни (здорового или нездорового) семей можно отнести к числу управляемых факторов.

Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:

- Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.
- Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной.
- Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.
- Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.
- Воспитание личным поведением, исключая алкоголь и курение.

Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний, проведению совместного досуга.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни:

Поддержание физического здоровья

Отсутствие вредных привычек

Правильное питание

Радостное ощущение своего существования в этом мире

Ничто не может с такой силой повлиять на поведение ребенка как наглядный родительский пример.

Недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому»

«Что нужно делать для того, чтобы ваш ребенок был здоров?»

Постоянно следить за состоянием своего здоровья и здоровья своих детей.

Обеспечивать полноценное и рациональное питание семьи.

Соблюдать режим дня, в выходные дни создавать условия для прогулок. Обеспечивать здоровую, гигиеническую обстановку (регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, следить за достаточным освещением).

Обучать ребенка уходу за своим телом: дважды в день чистить зубы, полоскать рот после приема пищи, ежедневно принимать душ, менять постельное белье.

Активно заниматься физкультурой и спортом.

Не иметь вредных привычек, а при их наличии избавляться, так как они пагубно влияют на детский организм.

У курящих родителей дети гораздо чаще болеют бронхолегочными заболеваниями.

Создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье. В счастливых семьях заболеваемость даже в периоды эпидемий в несколько раз ниже.

Осуществлять активное взаимодействие со школой по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на 20% - от окружающей среды и на 20% оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье наших детей - совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести взрослых. Основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни. Во время внутриутробного развития плода и в первые годы жизни ребенка здоровье во многом определяется здоровьем родителей, прежде всего, матери. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Пути решения этой проблемы – укрепление здоровья детей:

1. Начинаем с себя, взрослых - самосовершенствуемся.
2. Организация здоровьесберегающего пространства вокруг ребёнка.
3. Компонент самостоятельности (уровень умения самостоятельно заботиться о своем здоровье).

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.**

- 1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.*
- 2. Соблюдайте режим дня.*
- 3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.*
- 4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.*
- 5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.*
- 6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.*
- 7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.*
- 8. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.*
- 9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.*
- 10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.*
- 11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.*