**Информация**

Ребенок учится тому,

Что видит у себя в дому,

Родители –пример тому.

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них все то, чему их учит.

**Себастьяна Брант**

         Подростковый период является периодом изменений, преобразований в жизни ребенка. Многие дети в этом возрасте разительно меняются. Ласковые, спокойные, послушные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых. Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают. Но прежде чем бороться со злом, давайте разберемся в причинах его возникновения.         Проблем у переходного возраста много: неуверенность в себе, тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей.

За любым проблемным поведением школьника стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами.         Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. И воспитательные методы в каждом случае будут индивидуальны. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, проблемы ребенка. Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть.

1. Детям **не хватает внимания взрослых**, которые вечно заняты. «Отстань!», «НЕ лезь!», «Не приставай!», «Надоел!» - часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.
2. Высокий **уровень тревожности.**В семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают возможности и способности. («Ничего хорошего из тебя не получится! Ты не сможешь справиться с этим заданием!»). Либо завышают, когда родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать родительским ожиданиям.
3. Многим подросткам трудно совладать со своим **холерическим темпераментом.**Такие дети нарушают дисциплину несознательно.
4. **Отсутствие душевной близости**с родителями гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

Одним из новообразований этого периода можно назвать чувство взрослости. Это означает, что во время самого этого периода, у ребенка нет чуткого ощущения "кто он?". Ему еще предстоит в этом разобраться. Он уже чувствует себя "не ребенком", но еще и не взрослым. И этот фактор является одним из тех, что заставляют подростка вступать в конфликты со взрослыми, так как он (подросток) стремится попробовать быть взрослым. Именно попробовать сам, ему недостаточно того, что он видит вокруг себя.

*Социальная сфера.* Ребенку необходимо занять определенное место в своей референтной группе.

*Влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы* сверстников, где дети приобретают новые формы поведения и получают определенный статус. Именно в этот период родители, *обижаются на своих детей, думая, что те совсем отходят от них*, ощущая себя безразличными для своих детей. Это не совсем верно. Ребенку важен взрослый, ему важно его признание, понимание, поддержка, однако взрослеющему человеку важно еще понять, по каким нормам живут люди во взрослом мире. Поэтому некоторые начинают курить, особенно, если в семье есть курящий родитель, некоторые пробуют алкогольные напитки, "пропадают" где-то допоздна. Они тем самым воспроизводят модель поведения взрослого человека. Но своим поведением дети изучают и вашу реакцию. Им важно знать, как вы поведете себя в той или иной ситуации, чтобы сделать для себя вывод – хочет он быть похожим на вас или нет. Это и есть путь становления индивидуальности**. Давайте потренируемся!**

**Типичная фраза**

**Как необходимо говорить**

«Ты должен учиться!»

«Я уверена, что ты можешь хорошо учиться»

«Ты должен думать о будущем!»

«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»

«Ты должен уважать старших!»

«Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека»

«Ты должен слушаться учителей и родителей!»

«Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться»

«Ты опять врешь!»

«Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду», «Мне не нравиться, когда меня обманывают, постарайся больше так не делать»

Попробуйте самостоятельно предложить фразы, более мягкие и позитивные, сохраняя общий смысл высказывания.

«Мы в твои годы жили гораздо хуже!»

«Ты должен ценить заботу старших!»

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

«Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!»

**Практические рекомендации**

- При общении с подростком применяйте 5 приемов, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

**Прием 1.** Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей.

- Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т.д.)

- Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.

- Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав его суть).

**Прием 2.** Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное.

**Прием 3.** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Прием 4.** Выбирай правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

**Прием 5.** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не может быть!» и т.п.

**Статистика, которую вы, родители,  должны знать:**

* Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
* В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.
* 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.
* 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.
* Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
* В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости.
* Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
* Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников, компании дворовых ребят.

**Родительский университет**

**Тема: «Положительные эмоции в жизни школьника»**

   Каждому человеку, маленькому и большому, нужны пища и сон, тепло и физическая безопасность. Но почему, имея все это, многие люди, в том числе и дети, очень часто страдают? Почему ребенок, имеющий абсолютно все, завидует другому, который хуже одет и менее сыт? Ответ прост: мало человеку лишь удовлетворения его естественных потребностей. Любому человеку нужно, чтобы его понимали и признавали; чтобы он чувствовал себя необходимым; чтобы у него был оцененный окружающими его людьми успех; чтобы он мог развиваться и реализовывать свои возможности; чтобы, благодаря всему перечисленному, он научился уважать себя.

**При общении с детьми не следует употреблять такие, например, выражения:**

* *Я тысячу раз говорил тебе, что…*
* *Сколько раз надо повторять…*
* *О чем ты только думаешь…*
* *Неужели тебе трудно запомнить, что…*
* *Ты становишься…*
* *Ты такой же, как…*
* *Отстань, некогда мне…*
* *Почему Лена (Настя, Вася и т. д.) такая, а ты – нет…*

**При общении с детьми желательно употребление следующих выражений:**

* *Ты у меня самый умный (красивый и т. д.).*
* *Как хорошо, что у меня есть ты.*
* *Ты у меня молодец.*
* *Я тебя очень люблю*.
* *Как ты хорошо это сделал, научи меня.*
* *Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.*
* *Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.*

Постарайтесь использовать перечисленные желательные выражения как можно чаще.

**Рекомендации родителям:**

1. Безусловно принимайте своего ребенка.
2. Активно слушайте его переживания, мнения.
3. Как можно чаще общайтесь с ним, занимайтесь, читайте, играйте, пишите друг другу письма и записки.
4. Не вмешивайтесь в его занятия, которые ему по плечу.
5. Помогайте, когда просит.
6. Поддерживайте и отмечайте его успехи.
7. Рассказывайте о своих проблемах, делитесь своими чувствами.
8. Разрешайте конфликты мирно.
9. Используйте в общении фразы, вызывающие положительные эмоции.
10. Обнимайте и целуйте друг друга не менее четырех раз в день.

**Памятка для родителей**

Папы и мамы! Помните!

* От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я плохой».
* Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
* Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
* Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.
* Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
* Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и другим людям.
* Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
* Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
* Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

**Ритуалы, которые нравятся детям**

* Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
* Придя из школы, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
* В выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей.
* Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
* На ночь слушать сказку и быть заботливо укрытым.
* В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
* Вместе с мамой готовиться к празднику и печь красивый торт.
* Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

**Родительский университет**

**Тема: «Жизненные ценности подростков»**

**Задачи:** обсудить с родителями жизненные и нравственные приоритет детей подросткового возраста; продумать систему мероприятий, способствующих формированию жизненной и гражданской позиции подростков.

**Ход занятия:**

*Учитель:*

Растут наши дети, а вместе с их взрослением растёт не только радость от их успехов, но и проблемы. У детей появляются свои тайные интересы, в какой- то момент времени они перестают понимать родных и близких. В свою очередь, родители, испугавшись изменений в собственном ребёнке, перестают понимать их, срываются на брань и крик, физическую расправу, которая лишь усугубляет процесс отчуждения и разлада. Почему так происходит? Часто потому, что все усилия семьи направлены только на удовлетворение материальных потребностей ребёнка, сохранение его физического здоровья. Его мечты и планы, жизненные цели часто семье неведомы и для неё несущественны. В связи с этим хочется привести небольшую притчу.

Король узнаёт, что его сын женится. Он возмущён, топает ногами, взмахивает руками, кричит на ближайшее окружение. Его лик ужасен, а гнев не имеет границ. Он кричит своим подданным: «Почему не доложили, что сын уже вырос?»

Пока наши дети ещё рядом с нами, давайте попробуем разобраться, какие цели они перед собой ставят, насколько эти цели истинны и реальны, как помочь ребятам не разочароваться и не потерять себя в жизни. Собрание наше необычное. Оно пройдёт в форме обмена мнением. И я надеюсь, что к концу нашей встречи, вы сможете для себя сделать вывод, о том, как важно научить, направить правильно ребёнка по жизненному пути, помочь определиться с жизненными целями и приоритетами, а в конечном итоге помочь определиться с профессиональным выбором. Семья и школа способны повлиять на формирование целей ребёнка, но в сравнении со школой влияние семьи намного больше. Семья обладает уникальными возможностями по передаче целей и общественных ценностей, средств, которыми достигаются поставленные цели. Если у ребёнка нет цели, то и нет движения вперёд. Поэтому всё, что делается бесцельно (игра в компьютерные игры, долгие прогулки, болтание по телефону в течение нескольких часов, ленивое времяпровождение у телевизора) не даёт ребёнку никакого морального, умственного развития, разлагает личность, способствует развитию вредных привычек, одним словом, тормозит весь процесс формирования взрослого ответственного за свои поступки человека.

Психологи выделяют много признаков в поведении ребёнка, по которым можно определить есть ли жизненная установка, цель у него или нет. Я хочу привести перечень нескольких признаков в поведении детей, у которых нет жизненных целей:

1) Играет в компьютерные игры;

2) Совершает долгие прогулки;

3) Разговаривает по телефону в течение нескольких часов;

4) Ленивое времяпровождение у телевизора;

5) Демонстративное нарушение школьной дисциплины;

6) Курение и выпивка;

7) Грубость сверстникам и взрослым;

8) Унижение маленьких и слабых;

9) Ложь даже без причин;

10) Доказывание своей правоты только с помощью силы;

11) Порча школьного имущества;

12) Гуляние на улице в течение долгого времени;

13) Совершение других аморальных и противоправных поступков и т.д.

Выявлено, что большая часть правонарушений совершается в вечернее и ночное время, летом и весной, т.е. тогда, когда дети находятся на улице бесконтрольно и бесцельно. Уважаемые родители! Настало время серьёзных разговоров с детьми о смысле их жизни, целях и способах достижения выбранной цели. Сделайте этот выбор вместе, пока его не сделал за наших детей кто-то другой!

Несмотря на то, что ребята являются  пока ещё учениками, многие знают: для достижения успеха нужны знания, нужно трудиться, хорошо учиться, нужны терпение, сила воли, стремление.

Не всегда теория совпадает с практикой, особенно, когда речь идёт о детях подросткового возраста. И вот здесь существенное влияние могут и должны оказать и родители и педагоги. Давайте попробуем ответить на вопросы.

Анкетирование родителей

1. Кем вы видите своего ребенка в будущем?
2. Знакомы ли вы с его жизненными целями? Одобряете ли вы их?
3. Как вы помогаете ему достигать жизненные цели?
4. Что вам не нравится в его жизненных целях?
5. Какие качества ему необходимо в себе развить, чтобы их реализовать?
6. Кто, кроме вас, может повлиять на формирование жизненных целей вашего детей младшего школьного возраста?
7. Чем может помочь школа в формировании жизненных целей детей младшего школьного возраста?
8. Смогли ли вы реализовать свои жизненные цели?
9. В чем разница между вашими целями и целями вашего ребенка?

Выводы:

Итак, мы выяснили, в любом случае вначале полезно просто рассказать детям о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют цели, представления о будущем и т.п. Сейчас появилось множество книг, статей в журналах и газетах, содержащих рецепты, которые помогут вам стать знаменитым, добиться успеха в жизни, быть счастливым, наконец. И везде, в тройке самых важных;

*Памятка для родителей*

Ваш ребёнок взрослеет, вместе с его физическим взрослением наступает умственное взросление, формируется интеллектуальный потенциал и социальный интеллект. От того, насколько семья воспринимает подростки как мыслящую личность, зависит степень его социального взросления.

1. Беседуйте со своим сыном или дочерью, говорите с ними о ближайших жизненных планах и будущих целях жизни.
2. Рассказывайте о своих планах, о своих победах и неудачах в их реализации.
3. Поддерживайте здоровое честолюбие своего ребёнка.
4. Не иронизируйте по поводу несбыточных планов, стимулируйте в нём желание доказать себе и другим возможность достичь поставленной цели.
5. Формируйте нравственно здоровую личность, неспособную на подлость ради реализации жизненных планов.
6. Создайте ситуацию успеха, поддерживайте жизненные силы и веру в успех.
7. Говорите правду ребёнку, какой бы горькой она ни была, учите экономить силы для достижения цели. 8. Будьте сами примером ребёнку, самое печальное, если подросток разочаруется в ваших жизненных силах.

Закончить наше общение мне бы хотелось словами:

В жизни по–разному можно жить.

В горе можно и в радости,

Вовремя есть, вовремя пить,

Вовремя делать гадости…

А можно и так: на рассвете встать

И, помышляя о чуде,

Рукой обожженного солнца достать

И подарить его людям…

Большое спасибо за участие!»

**Родительский университет**

**«Культура поведения в конфликтных ситуациях»**

**Цель:** содействовать созданию конструктивных отношений в диаде «ребенок – ребенок» через повышение психологической компетентности родителей по вопросам предупреждения и адекватного разрешения конфликтных ситуаций.

**Задачи:** акцентрировать внимание на понятии «конфликт», стадиях его протекания, стратегиях разрешения конфликтных ситуаций; содействовать осознанию взрослыми и детьми «ошибок» в построении взаимоотношений друг с другом; коллегиально разработать алгоритм деятельности по предупреждению и конструктивному разрешению конфликтных ситуаций с детьми, соотнести его с уже существующими моделями; способствовать развитию умения понимать и уважать чувства других людей; создать психологически комфортные условия для обмена опытом по проблеме.

**Время проведения:** 60 мин.

**Форма проведения:** консультация

**Участники:** родители воспитанников дошкольной группы

**Ход проведения**

1. **Актуализация проблемы**

«Уважаемые родители! Мы очень рады видеть Вас. Спасибо, что нашли время и пришли на мероприятие, тема которого звучит так *«Культура поведения в конфликтных ситуациях»*.

1. **Теоретическая часть**

Способы разрешения конфликтов выбираются каждым человеком в зависимости от его индивидуальных особенностей (неагрессивный человек скорее выберет избегание, общительный – будет искать способы договориться, вспыльчивый и импульсивный лучшей защитой считает нападение), возраста и пола. Маленькие дети, которые ещё недостаточно хорошо владеют речью, а значит, не имеют возможности договориться со сверстником, часто применяют физическую силу. Девочки (даже младшего дошкольного возраста) реже затевают драки, т.к. это осуждается обществом, в то время как мальчики либо получают меньше порицаний за агрессивное поведение, либо вообще такой способ решения конфликта одобряется взрослыми (папы учат сыновей давать сдачи, драться).

1. **Почему вообще возникают конфликты?**

         Конфликт возникает на границе столкновения интересов сторон. Для конструктивного («правильного») разрешения конфликта нужно сначала определить, какие цели преследует каждая из сторон, какие интересы они имеют. Иногда этого бывает уже достаточно для того, чтобы конфликт был исчерпан. Например, мальчик постоянно пытается своим поведением задеть девочку, т.к. она ему нравится. Она будет обижаться и сердиться на него до тех пор, пока не узнает о его симпатии, после чего она по-другому уже будет воспринимать его действия. Поняв мотивы поведения собеседника, вы сможете понять, как вам с ним общаться. Возможно, ваши с ним интересы вовсе не противоречат друг другу.

         Избегание конфликта, применение силы – это всё неконструктивные способы разрешения конфликтов, т.е. разрушающие отношения. Избегая открытого «столкновения», человек способствует развитию скрытого конфликта. Открытое выяснение отношений, в отличие от скрытого конфликта, может привести к разрешению ситуации и установлению хороших взаимоотношений. Все люди иногда ссорятся, их мнения по одному и тому же вопросу расходятся. Поэтому нужно научить ребёнка договариваться, разрешать разногласия мирным путём, учитывая интересы собеседника и не ущемляя свои собственные интересы.

1. **Как научить ребёнка конструктивно разрешать конфликты?**

      Во-первых, на собственном примере. Бытует такое мнение, что дети не должны видеть ссор родителей. На самом деле они не должны слышать оскорблений, повышения голоса, видеть рукоприкладства, а вот конструктивное решение конфликта в присутствии ребёнка наоборот научит его решать собственные конфликтные ситуации правильно. Если ребёнок увидел как вы поссорились, покажите ему, как нужно помириться.

       Как именно правильно мириться, какой пример показать ребёнку?

1. Не допускайте оскорблений в адрес супруга, уважайте его личность и его право на собственное мнение. Не допускайте оскорблений в свой адрес, уважайте себя. Не оценивайте его личные качества, оценивайте поступок.
2. Не обобщайте. Фразы типа: «Ты всегда так поступаешь», «Ты никогда меня не слушаешь» - неконструктивны. Решайте проблему настоящего момента, а не прошлого.
3. Говорите о своих чувствах. Когда вы обижены или рассержены, вам хочется обвинить оппонента. Обвинения обычно воспринимаются людьми очень болезненно, вызывают негативные эмоции и никак не способствуют взаимопониманию. Вместо обвинения – озвучьте свои эмоции и чувства. Не используйте местоимение «Ты», оно автоматически воспринимается как попытка обвинить (когда речь идёт о каком-либо споре, противодействии). Говоря о своих чувствах – говорите от своего имени «Я расстроен, обижен, рассержен и т.д.»
4. Чтобы уточнить, что именно вам не нравится, вызывает негативные чувства, можете перечислить действия и слова супруга, но без эмоциональной окраски. Т.е. не говорите, что человек «ужасно поступил», а просто опишите всё произошедшее как сторонний наблюдатель.
5. Чётко сформулируйте свои пожелания. Например, «Мне хотелось бы, чтобы ты поступал так то и так то…»
6. Будьте готовы тоже в чём-то уступить супругу, понять и его чувства, поставить себя на его место. Ожидая понимания с его стороны, будет справедливо попытаться понять мотивы его действий, его эмоции.

     В общении с ребёнком при возникновении непонимания, столкновения интересов, используйте конструктивные способы преодоления барьеров общения. Если вы требуете от ребёнка беспрекословного подчинения, то вряд ли со своими друзьями он будет вести себя правильно. В зависимости от характера, он будет либо так же всегда настаивать на своём, вести себя агрессивно, либо наоборот всегда уступать (как привык делать это дома). Поэтому, уважайте мнение своего ребёнка и даже с маленькими детьми (а тем более с подростками), при возникновении конфликта, начинайте переговоры.

1. Начать нужно с того, что внимательно выслушать ребёнка. Может быть вас тоже переполняют эмоции и вам самим хочется высказаться, но вам необходимо помнить, что ребёнку труднее держать себя в руках. И, особенно если ребёнку меньше семи лет, вряд ли он сможет вам посочувствовать, когда у него самого внутри всё кипит. Например, ребёнок собирается отправиться гулять, а вы не разрешаете ему, т.к. он ещё не сделал уроки. Спросите его, почему он хочет пойти на улицу именно сейчас, может быть, он договорился с друзьями погулять в это время. Внимательно выслушайте его.
2. Выскажетесь сами. Не обвиняя ребёнка, говоря от своего имени, выскажите свои опасения, эмоции. Например, так: «Я переживаю, что твои домашние задания останутся невыполненными, т.к. на это просто не хватит времени»
3. Побуждайте ребёнка самостоятельно находить пути решения проблемы. В этом случае ответственность за принятие решения будет именно на нём, а это увеличивает шансы выполнения обещания. Например, ребёнок может предложить такие варианты:

- погулять недолго (уточните, сколько) и прийти домой, сделать уроки

- отложить прогулку, взяться сначала за домашнее задание

- сделать самое сложное задание прямо сейчас, а остальные отложить на вечер.

     Вы так же можете предложить свои варианты.

1. Теперь нужно выбрать один, наиболее подходящий, устраивающий и вас и ребёнка вариант. Обсудите вместе все плюсы и минусы предложенных решений. Например, оптимальным вариантом может быть решение сделать часть заданий сейчас, а часть – вечером (т.к. для ребёнка это будет не слишком утомительно – он отдохнёт, прогулявшись на улице, и с новыми силами закончит домашнее задание, а также он успеет на встречу с друзьями). Велик соблазн предложить сразу самый подходящий на ваш взгляд вариант и не тратить время на обсуждения. Но это уже будет являться давлением с вашей стороны, которому ребёнок будет, скорее всего, сопротивляться. То же самое, предложенное им самим ему будет проще выполнить.
2. Обсудите, что и как ребёнок собирается делать. Например, какое домашнее задание сделает сейчас, какое потом, сколько времени будет гулять. Это увеличит шансы на выполнение ребёнком своего обещания.
3. Проконтролируйте реализацию вашего совместного решения. Нет никакого смысла проводить переговоры и вырабатывать план действий, если всё это останется только на словах. Ребёнку может быть просто трудно контролировать самого себя, если у него ещё недостаточно развита воля. Может быть, нужно ребёнку просто напомнить, что именно он должен сделать, может быть - помочь.

     Если ребёнок своё обещание не выполнил, выскажите своё недовольство по этому поводу («Я расстроена, что ты не выполнил то, что обещал») и напомните ему, что вы договаривались с ним «по-взрослому» и значит, доверяете ему, и надеетесь, что в следующий раз он оправдает ваше доверие.

     Такой способ решения конфликтов занимает много времени. Гораздо проще и быстрее, например, дать ребёнку указания и потребовать их выполнения или уступить ему – пусть делает по-своему. Но в результате будут постоянно ущемляться потребности ребёнка или родителя, что приведёт к негативным последствиям.

     Решая конфликты с ребёнком конструктивным способом, вы приучаете его поступать как же в конфликтах с друзьями.

      Избегая конфликтов с ребёнком, желая сохранить мир любой ценой, хорошие взаимоотношения, родители могут вырастить эгоиста, который привык всегда поступать по-своему, так, как выгодно ему и не считаться с потребностями окружающих. Всегда настаивая на своём, вы воспитаете неуверенного или агрессивного человека.

      Как же научить ребёнка самостоятельно разрешать конфликты со сверстниками? (При доверительных взаимоотношениях с родителями, ребёнок сам рассказывает о ссорах с друзьями)

1. Если вы стали свидетелем ссоры детей, не торопитесь вмешиваться (если нет угрозы применения физической силы детьми или других серьёзных последствий), дайте им шанс договориться самим. Дети сами могут научиться правильному поведению, «наказанные» чувством вины, временным разрывом отношений с друзьями. Самостоятельно принимать решения ребёнок может научиться, только если у него будет такой опыт.
2. Если ребёнок рассказывает вам о своём конфликте с другом (или вы наблюдаете этот конфликт), не торопитесь принимать сторону одного из участников конфликта. Выслушайте ребёнка (детей), покажите, что понимаете его. Возможно, вам трудно будет понять истинные причины ссоры, т.к. внешние проявления противодействия могут казаться не адекватными внутренним переживаниям. Например, девочка сочинила песенку про летучую мышь, а мальчик (перекрикивая её песню) начал убеждать её, что мыши летать не умеют. За что, разозлившись на помешавшего её творческому процессу, мальчика, девочка ударила его. Взрослым со стороны (и самому мальчику) такая агрессия девочки совершенно непонятна. Старайтесь составить объективное представление о ситуации, пусть дети объяснят мотивы своего поведения.
3. Позвольте детям снять напряжение, вызванное конфликтом. Пусть они выскажут свои эмоции в приемлемой форме (точно так же, как это необходимо делать взрослым). Строго, категорично пресекайте попытки ребёнка негативно оценивать оппонента, говорить в его адрес обидные слова. Подскажите ребёнку, что выражение эмоций нужно начинать со слова «Я». («Я обиделся», «я рассердился» и т.д.). Это поможет детям понять друг друга. Если взять тот же пример, девочка могла бы сказать: «Меня раздражало, что он мешает мне петь», а мальчик мог сказать: «Я хотел подсказать ей, как правильно». На высказывание своих эмоций и мнений может уйти много времени, запаситесь терпением и контролируйте процесс, что бы дети не перешли на личности.
4. Не ищите виноватого и жертву. Дети должны усвоить, что они оба как то повлияли на развитие конфликта. Если один ребёнок повёл себя агрессивно, то значит, другой спровоцировал эту агрессию (своей агрессией или наоборот слабостью). Фраза «Оба виноваты» тоже не годится, сейчас главное – найти выход из сложившейся ситуации.
5. Задайте детям (ребёнку) вопрос: «И что же теперь делать?». Выслушайте все предложения детей, и даже те, которые покажутся вам «неправильными». Обсудите все их плюсы и минусы вместе с детьми и выберите одно решение.

     Например, дети могут предложить

- играть по отдельности (но тогда обоим будет скучно)

- дать сдачи обидчику (но тогда он будет обижен)

- мальчик может тоже сделать что-нибудь «неправильное», например, сочинить небылицу

- попросить друг у друга прощения

1. Обсудите детали этого решения - что именно и когда каждый должен сделать и сказать.

     Когда дети сами ищут выход из сложившейся ситуации и приходят к общему мнению, то они выполняют свои договорённости, делают выводы и учатся конструктивному общению.

     Если вас беспокоит, что у ребёнка постоянно происходят конфликты, то обратите внимание на стиль вашего общения с ребёнком и со своим супругом. Обсуждайте с ребёнком его взаимоотношения со сверстниками, побуждайте его рассуждать на тему дружбы. Читайте ему сказки и рассказы о дружбе, смотрите фильмы о настоящих друзьях. И ваш ребёнок обязательно научится дружить.

**Родительский университет**

**«Роль отца в воспитании детей»**

**Цель:**привлечение отцов к процессу воспитания ребенка в семье.

**Задачи:**обратить внимание родителей на важность вовлечения отца в процесс воспитания ребенка, дать практические советы для решения данной проблемы; развивать представления отцов о формах проведения времени с детьми; воспитывать

**Форма проведения:** семинар-практикум

**Участники:** родители воспитанников дошкольной группы

**Оформление и дополнительные средства:** выставка детских рисунков, выставка педагогической литературы по теме,памятка. “Заповеди для отцов”,  *Пословицы и поговорки:*

“Быть хорошим отцом – подлинный талант”,

“Что делает отец, то старается делать и сын”,

“Один добрый пример лучше ста слов”,

“Дитятко что тесто – как замесили, так и вырастет”,

“Строгость отца - прекрасное лекарство: в нем больше сладкого, нежели горького”,

“Самое большое, что может сделать отец для своих детей – это любить их мать”.

Девиз: "**Ни один мужчина не может стать хорошим отцом, пока не научиться понимать своего сына!" (**Сухомлинский)

**Ход проведения**

1. **Актуализация проблемы**

Добрый день, уважаемые папы.  Изучая проблемы воспитания, мы обратили внимание на то, что меньше всего изучена проблема авторитета родителей, в частности отца. Мужчина в современном мире перестает быть главой.  Эта роль переходит к женщине, что неизбежно влечет за собой изменение ее психологического облика. Отцовская роль по сравнению с материнской не может быть главенствующей или подчиненной. Родительские роли равноправны, но не одинаковы.

  Тема сегодняшнего мероприятия «Роль отца в воспитании детей».

1. **Авторитет отца и его влияние на развитие личности ребенка.**

Авторитет отца влияет на развитие личности ребенка. Для сына отец-образец,  с которого он сознательно  или неосознанно копирует поведение, а перенятое  в раннем детстве нередко остается на всю жизнь. Для дочери отец – первый образец мужчины, первый пример положительного  мужского  поведения.

Ряд факторов способствовал и способствует тому, что значение отца в семье, авторитет мужчины постоянно снижается. Сейчас, когда практически все молодые женщины работают и зарабатывают не меньше мужа, когда, по крайней мере, в городах исчезли заботы о дровах, воде, огороде, заготовках на зиму и ремонте, сложилась ситуация, что и жена, и особенно дети никогда не видят мужчину в деле, за работой. То же, чем занимается он на производстве, им в деталях неизвестно.

          Пример отца в семье всегда оказывает (другой разговор – положительное или отрицательное) влияние на формирование у детей обоего пола образа Мужчины – мужа и отца. Сын усваивает свою линию поведения, в том числе и с лицами противоположного пола; дочь – как возможный идеал будущего супруга или зарекается вообще когда бы то ни было выходить замуж. И поэтому-то отец в ответе за счастливое (или несчастливое) семейное будущее собственных детей.

1. **Практическая часть**.

Все мы сегодня призываем друг друга к взаимопониманию, которого в нашей жизни очень не хватает. А уж взаимопонимание родителей и детей – основа основ. Поэтому, старшим надо знать, чем живут и о чем говорят младшие. Конечно, чтобы достигнуть взаимопонимания людям разных возрастов надо уметь сделать шаг навстречу. И делает его всегда тот, кто умнее, великодушнее, доброжелательнее. А если вы хотите проверить насколько хорошие вы родители, достаточно ли терпеливы и упорны, воспитываете ли своего ребенка с любовью, ответьте на вопросы теста (приложение №1). Обсуждение результатов анкеты.

1. **Беседа с родителями.**

- Скажите, пожалуйста, а как же быть с теми детьми, которые вообще не знают, где их папа и кто он?

- Да, это самое сложное, ведь такого ребенка очень легко травмировать. С такими семьями и детьми мы проводим предварительную работу. Вызываем дедушку или дядю, если такие есть в семье и дети с ними дружат. Осторожно беседуем с ребенком о том, что можно помечтать о том, какого бы папу ты хотел иметь. Вот, например, в соседнем саду два мальчика без пап, и один из них готовил альбом для своего дяди, а другой для папы, о котором он мечтает. Представьте, эти мальчики скоро вырастут, и сами станут отцами. Если они не будут знать, каким должен быть отец, какими папами они станут? Ведь в полноценной семье сын учится у отца, а этим мальчикам не у кого учиться. Может быть, поэтому у нас так много матерей одиночек, что семейное воспитания у нас практически отсутствует. Мы надеемся, что после наших занятий у детей появляется чувство ответственности за свои настоящие и будущие семьи.

1. **Рефлексия.**

Закончите предложения:

- Для меня было неожиданным, новым …

- Я задумался сегодня о …

- Я бы провел встречу…

    На выставке детских рисунков вы  заметили, что на рисунках изображены портреты пап. Я предлагаю вам узнать себя в рисунке. Проанализировав работы детей, я выяснила, что некоторым из вас надо подумать о своих взаимоотношениях с ребенком. Дело в том, что психологи уверяют, что если ребенок изобразил деформированную фигуру, глаза – пустые глазницы, агрессивную позу человека – это говорит о том, что между рисующим и изображенным на рисунке существует некоторая враждебность. Если на рисунке отсутствуют руки, ноги (руки за спиной). Это говорит о чувстве неполноценности, которое испытывает ребенок, находясь рядом с вами. Если присутствуют темные цвета, интенсивно затушеваны волосы, линии жирные, преувеличенное внимание к деталям. Это говорит о тревожности в ваших взаимоотношениях. Выделенное лицо, руки в оборонительной позе – трудности в общении. Яркий рисунок, отсутствие штрихов, хорошее качество линий убеждает нас в благоприятной семейной ситуации.

          Воспитать трудолюбивого и духовно богатого, социально адаптированного человека надо! Воспитать детей такими, чтобы они были счастьем и гордостью семьи, сада,  школы, страны, трудно! Но преодолеть эту трудность и воспитать настоящего человека прекрасно!

Успехов вам в воспитании ваших детей. Воспитатель предлагает отцам памятки. *(Приложение №2)*

Приложение №1

**Тест «Какой вы воспитатель?»**

1. Есть ли у вашего ребенка детская комната или свой «уголок»? да – 5, нет – 1.
2. Уделяете ли вы ребенку внимание каждый день? Да – 5, иногда – 3, никогда – 1.
3. Вы терпеливы, когда ребенок плохо ест, капризничает, не хочет готовить уроки? Да – 5, иногда – 3, никогда – 1.
4. Умеете ли прощать детские шалости? Да – 5, иногда – 3, никогда – 1.
5. Пользуетесь ли телесными наказаниями? Да – 5, иногда – 3, никогда – 1.
6. Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок всем с вами делился? Да – 5, иногда – 3, никогда – 1.
7. Ваш ребенок послушен? Всегда – 5, иногда – 3, нет – 1.
8. Если вы что-то запрещаете ребенку, то объясняете ему причину запрета? Да – 5, иногда – 3, никогда – 1.
9. Требуете ли вы от ребенка беспрекословного и неукоснительного соблюдения всех обязанностей, которые он должен выполнять? Да – 5, иногда – 3, нет – 1.
10. Следите ли вы за специальной педагогической литературой? Да – 5, иногда – 3, нет – 1.

От 10 до 23 – у вас должны быть большие трудности в воспитании детей. И чем меньше вы набрали очков, тем в большей степени это проявляется. Вам нужно немедленно и коренным образом изменить методы воспитания.

От 24 до 37 – ваши взгляды на воспитание в основном правильны, но все же ваш ребенок требует больше заботы и внимания.

От 38 до 50 – вы прекрасный воспитатель, у вас достаточно терпения и доброжелательности, а это очень важно.

  Приложение №2

***Памятка. “Заповеди для отцов”***

1. Не унижайте ребенка.
2. Не морализируйте.
3. Будьте во всем ему авторитетом.
4. Всегда чутко слушайте ребенка.
5. Избегайте в общении с ним выражений, которые вызывают у него неприятие, ненависть.
6. Не вымогайте обещаний.
7. Не потакайте.
8. Относитесь к ребенку как к личности.
9. Будьте строгими и добрыми, ибо “Строгость отца – прекрасное лекарство: в нем больше сладкого, нежели горького”.

Источник: https://ped-kopilka.ru/blogs/blog74791/roditelskoe-sobranie-42419.html

**Адкрыты форум**

**“Прафілактыка**

**праблемных паводзін у дзяцей”**

*Я не верю, что жизнь человека предопределяется его детством. Я думаю, что существует ещё очень важные периоды: отрочество, юность…*

*Ж. П. Сартр.*

**Задачи:**

1. Помочь родителям понять значение в жизни ребенка физиологических и психологических изменений, обратить внимание на собственное поведение в этот период.
2. Обсудить определенные правила поведения детей в период полового взросления детей.

**Ход собрания.**

 1). Вступительное слово.

Уважаемые Папы и Мамы!

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Этот период раннего отрочества ещё можно назвать периодом гадкого утенка, периодом неприязни и неприятия себя, периодом отрицаний и страданий. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Дети переживают этот период по-разному: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в одном, и в другом случае детям нужна поддержка, внимание и забота. Они должны ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые у них возникают.

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие.

*«Быль о Золотом Ключике».*

        У родителей в руках находится поистине золотой ключик – ключик от детского сердца, ключик от души ребёнка. Как легко выронить этот ключик и перестать понимать собственного ребёнка. Как трудно подобрать ключик к детскому сердцу и душе ребёнка.  Родители, внимание! Это – не сказка. Это «Быль о золотом ключике». Быль, которая происходит с вами и вашим ребёнком здесь и сейчас.

***Просто мысль****: Золотой ключик к детскому сердцу и душе ребёнка, подобранный родителями своевременно и правильно – это ключ к пониманию того, что происходит с ребёнком и вокруг него.*

***Просто пожелание****: Желаю вам правильно подобрать ключик к своему ребёнку и, никогда не выпускать сей драгоценный предмет из собственных рук.*

***Почти философская рассуждалка****: Незнания родителей не освобождают их от ответственности. От их родительской ответственности за растущего человека. Однако, знания не освобождают родителей от ответственности тем более.*

***Просто призыв****: Родители! Так и знайте! Никто мешает вам знать, что происходит с вашим ребёнком и вокруг него.*

***Просто пожелание****: Смотрите во все глаза, уважаемые родители! Слушайте во все уши! Чувствуйте во все чувства! Предвосхищайте и предвидьте во всё своё родительское предвидение! И действуйте во всё своё разумное и продуманное родительское действие!*

Статистика, которую вы, родители,  должны знать:

* Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
* В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.
* 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.
* 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.
* Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
* В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости.
* Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
* Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников, компании дворовых ребят.

Уважаемые взрослые! Если вы заметили что-то неладное с вашим ребёнком  - ребенок курит, выражается нецензурно, пьет или того хуже увлекся дурной компанией и наркотиками, дуйте во все возможные свистки, бейте во все барабаны тревоги и вообще включайте пожарную сирену, поднимая всех  и все на ноги. Внимание, мудрые взрослые! А чтобы не упустить момент не самых лучших подростковых изменений с вашим ребенком,  будьте всегда рядом, будьте  первым и главным психологом в жизни своего ребёнка! Психологом или кем-то ещё. Будьте ПЕРВЫМ и ГЛАВНЫМ в жизни своего ребёнка.

**Анкетирование родителей.**

 1.Можете ли вы подтвердить или опровергнуть с помощью ответов «да» или «нет», что ваш ребенок стал больше интересоваться:

А. Своей внешностью.

Б. Своим весом и ростом.

В. Гигиеной собственного тела.

Г. Противоположным полом.

1. Что он стал больше:

А. Общаться с друзьями по телефону.

Б. Проводить время у зеркала.

В. Проводить время с друзьями вне дома.

Г. Обращать внимание на свою одежду.

1. В личностном плане он стал:

А. Более скрытным.

Б. Менее реагирующим на родительскую ласку и внимание.

В. Чутко реагирующим на замечания в свой адрес.

Г. Менее ответственным в учебной деятельности.

**Памятка для родителей №1.**

Уважаемые родители, помните:

* Всегда отмечайте что-то особенное, хорошее, уникальное, что есть в вашем ребёнке, в вас самих и других людях.
* Избегайте критики собственного тела, тела вашего ребёнка и других людей.
* Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.
* Отмечайте то, что ваша дочь умеет делать хорошо, а не формы её тела. Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отцы.
* Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.
* У активных родителей – активные дети. Вместо того, чтобы просто наблюдать, как играет ваш ребёнок, играйте вместе с ним.
* Почаще хвалите своего ребёнка за его поступки, поведение и способности.
* Просто всем сердцем любите своего ребенка

**3). Ситуации для обсуждения.**

1. Вредна ли свобода для подростка?

Ничем не ограниченная безусловная свобода не возлагает на человека моральную ответственность за свои поступки, поэтому она также вредна, как диктат и чрезмерная строгость. В отношениях с детьми, особенно в подростковом возрасте, необходимо придерживаться умеренности во всем – не лишать детей того, что им необходимо, но и не потакать всем их желаниям.

1. Влияние улицы на поведение детей.

Не секрет, что уличные компании, как правило, пагубно влияют на подростков. Во-первых, дети в таких группах безнадзорны, связаны друг с другом поверхностными отношениями, которые формируют недостойный стиль поведения. Во-вторых, дети воспитанные, из хороших семей, общаясь с ребятами, которые пользуются дурной славой, перенимают их стиль поведения, склоняются к их нормам и ценностям.

Если подростки проводят много времени на улице, в компании случайных людей, они привыкают к такому времяпровождению и начинают получать удовольствие от такой «свободы» и такого «общения». Ведь за ними никто не следит и никто не знает, как они себя ведут. Подростки привыкают бездельничать дома и в школе, не задумываются о своем будущем. В дальнейшем такие дети будут следовать только своим желаниям, избегая родительского воспитания и указаний учителей.

1. **Подросток дома.**

Ребенок не должен чувствовать постоянного контроля со стороны родителей и пытаться вырваться из-под опеки на улицу. Для этого взрослые должны поощрять домашние занятия и игры своего ребенка, мириться с шумом и беспокойством, разрешать приглашать в дом друзей. Надо стараться правильно распланировать свободное время ребенка, обеспечить его развлечениями и организовать ему досуг (кружки и секции). Родители должны избегать приказного тона, грубых выражений в разговоре, чтобы у подростка не сформировалось чувство обиды на взрослых, и он не рвался из-под их контроля.

1. **Компания для ребенка.**

Родителям необходимо интересоваться, с кем общается их ребенок, знать имена и интересы друзей. Взрослые должны вести с подрастающим ребенком беседы о вредных привычках, о последствиях дурных компаний, помогать ему разбираться в людях и поступках.

**Памятка для родителей №2.**

Уважаемые родители, отставляйте в сторону, откладывайте все ваши дела, если к вам обращается ваш ребёнок. Ничего не может быть важнее этого.

* Слушайте, выслушивайте своих детей. Слушайте терпеливо, заинтересованно  и бесконечно долго. Выслушайте до конца всё, что говорит ваш ребёнок. Никаких  перебиваний и нетерпимости. Нашим детям непременно нужны внимательные и доброжелательные слушатели. Им крайне необходимы благодарные слушатели. Слушатели не критикующие и не осуждающие, а принимающие; слушатели не поучающие и упрекающие, а внимающие и понимающие.
* Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
* Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
* Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
* В период полового созревания мальчикам нужно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
* Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
* Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
* Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

Бацькоўскі ўніверсітэт

**“Ваша дзіця вырасла”**

**Цель:**психологическое просвещение родителей; знакомство их с психологическими особенностями возраста; анализ основных трудностей, возникающих при переходе учащихся в среднее звено.

**Время проведения:** 90 минут.

**Участники:** родители учащихся 5-6-х классов.

**Необходимое оборудование:** бумага А4 (по 2 листа на каждого участника), ручки, стимульный материал теста определения степени конфликтности, проектор, презентация интерпретации результатов теста, слайд с вопросами для родителей, памятки для родителей «Правила общения с подростком».

**Ход мероприятия**

1. **Актуализация проблемы**

На сегодняшнем занятии мы будем говорить о подростках.

Вопрос родителям:

– Давайте подумаем, какие они – наши подростки? Какими качествами они обладают?

(Ответы родителей желательно записать на доске: независимые, раздражительные, торопливые, невнимательные, самостоятельные, капризные, ленивые, взрывные, непослушные, вредные, с большими претензиями и т.п.)

Вопрос родителям:

– Как вы думаете, почему они такие?

(Ответы просто выслушать).

1. **Теоретическая часть занятия**(лекция)

**Выступление медика**

Чтобы разобраться в чертах характера и мотивах поведения ребенка, нужно знать психофизиологические особенности каждого возрастного этапа. Сегодняшняя наша встреча посвящена особенностям младшего подросткового возраста.

**Подростковый возраст** – это остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции.

Этот период в жизни ребенка называют переходным возрастом, так как происходит переход от детского состояния к взрослости, от незрелости к зрелости. В этом смысле подросток – полуребенок и полувзрослый: детство уже ушло, а взрослость еще не наступила, то есть подросток это уже не дитя, но еще и не взрослый. Это противоречие является причиной конфликтов подростков с родителями и педагогами, так как подростки считают себя уже взрослыми, стремятся к самостоятельности, а родители и учителя желают видеть их послушными и зависимыми, как в детстве. Подросток не хочет, чтобы его считали ребенком, он претендует на роль взрослого, но реализовать эту потребность, как правило, в серьезной деятельности не может. Отсюда стремление к «внешней взрослости», которое проявляется в изменении внешнего облика в соответствии с модой взрослых, в преувеличенном интересе к проблемам пола, в подражании взрослым, которое иногда проявляется в негативных формах поведения (например, в подчеркнутой независимости, курении, употреблении спиртного и т.п.)

Задача взрослых – способствовать реализации у подростков «социальной взрослости» путем нравственного воспитания, включения их в самоуправление, в активную общественно полезную деятельность, спорт и др.

Переход от детства к взрослости пронизывает все стороны развития ребенка: и его анатомо**-**физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие, и все виды его деятельности: учебную, трудовую и игровую.

Каковы же хронологические рамки подросткового периода? Хронологическая грань между периодами условна. Четких границ нет и это естественно, так как существуют индивидуальные различия в скорости физиологического созревания: одни дети вступают в переходный возраст раньше, другие намного позже, девочки развиваются быстрее, чем мальчики. Такая же неравномерность характеризует умственное, социальное и нравственное развитие. Общепринятыми хронологическими рамками подросткового возраста является период от 10–11 до 14–15 лет, что приблизительно соответствует возрасту учащихся 4–8 классов.

Подростковый возраст принято делить на два этапа: младший и старший подростковый возраст. Различия этих этапов и в физиологическом, и в психологическом плане существенны.

**Остановимся на возрастных особенностях младшего подросткового возраста**.

Хронологические рамки этой возрастной категории приблизительно 10–12,5 лет.

Есть понятие**возрастная особенность** – это особенность, которая проявляется в поведении всех представителей того или иного этапа в развитии ребенка.

К числу возрастных особенностей младших подростков относится, в первую очередь, **повышенная утомляемость**, в силу ряда причин возникающая именно в этот период. Вот что пишет физиолог Г.Г. Шахвердов, много лет изучавший особенности протекания физиологической перестройки организма школьников:

«У младших подростков наиболее интенсивно функционируют гипофиз, щитовидная железа и половые железы. Передняя доля гипофиза стимулирует рост организма в длину и вместе со щитовидной железой усиливает обмен веществ в организме. Сердечно**-**сосудистая система еще недостаточно совершенна. В среднем школьном возрасте в связи с ростом организма в длину наблюдается интенсивный рост всей сердечно**-**сосудистой системы при некотором несоответствии в росте сердца и сосудов. В самом начале этого возраста рост сердца несколько задерживается, кровяное давление понижается, это сопровождается часто общим малокровием, и в частности, малокровием мозга, что приводит к вялости и повышенной утомляемости». (Г.Г. Шахвердов «О возрастных особенностях физического и психического развития детей школьного возраста»).

«Малокровие мозга», как видим, возникает как раз в то время, когда рост организма усиливается и, следовательно, резко возрастает потребность в продуктах питания и кислороде. Изменения в деятельности эндокринной системы связаны с расходованием все возрастающего количества энергии, особенно нервной, и при несоответствии в развитии сердца и сосудов даже обычные нагрузки приводят к переутомлению.

Из сказанного выше следует, что повышенная утомляемость младших подростков имеет объективные физиологические причины, устранить которые невозможно, поэтому педагогам и родителям необходимо учитывать эту особенность в своем взаимодействии с младшими подростками.

Повышенная утомляемость, в первую очередь, отражается на поведении младшего подростка: младшие подростки чаще, чем другие возрастные категории детей, совершают немотивированные поступки, бывают упрямы, допускают злостные нарушения дисциплины, проявляют негативизм, критицизм, грубость, раздражительность, нетерпимость.

Процесс полового созревания сопровождается повышением возбудимости подкорки, и кора головного мозга временно не справляется с функцией контроля, отсюда импульсивность подростков. Особенно часто эти негативные проявления наблюдаются во второй половине дня.

Младшим подросткам *необходима профилактика утомления*. Взрослые, взаимодействующие с младшим подростком, должны помнить, что в бодром состоянии младший подросток более доступен педагогическому воздействию, и реакция его будет соответствовать характеру воздействия. Если же ребенок находится в плену усталости, немудрено потерять над ним контроль. В таких случаях, в первую очередь, надлежит позаботиться о «снятии» состояния утомления, после чего только и можно вновь рассчитывать на эффективность педагогических мер и воздействий. Исследования показывают, что в средних классах резко возрастает количество проявлений раздражительности, к концу первого полугодия в разряд раздражительных не попали всего 12% младших подростков.

Взрослым нужно помнить, что *раздражительность в этом возрасте это лишь производное от повышенной утомляемости*. Надо бороться не с раздражительностью, а с утомлением. В связи с этим совершенно необходимо *контролирование нагрузок* младших подростков. Родители детей этой возрастной категории часто обращаются к специалистам с жалобами на расстройства сна, аппетита, различные поведенческие девиации, проявляющиеся у ребенка. Часто причиной этих явлений, оказывается то, что пяти**-** или шестиклассник чрезмерно загружен: помимо школьных занятий и подготовки к урокам, он еще ходит на занятия по английскому языку, в музыкальную школу, спортивную секцию и т.п. Оказывается, что каждый день ребенка расписан буквально по минутам, даже в выходной день нет свободного времени на любимое занятие или просто на отдых. При этом некоторые родители требуют очень высокого уровня успеваемости, считают, что их дитя обязано быть успешным во всем. Возможно, это оправдано для других возрастных категорий, но младший подросток, в силу его физиологических особенностей, нуждается в разумном сочетании умственных и физических нагрузок, в более щадящем режиме, в полноценном отдыхе (сон не менее 9,5 часов) и сбалансированном питании. Если не проводить профилактику повышенной утомляемости младших подростков, то могут начаться не только *проблемы во взаимоотношениях* с родителями, но и *проблемы со здоровьем ребенка*. Здесь нужно расставить приоритеты и руководствоваться здравым смыслом.

Одним из ведущих мотивов поведения младшего подростка является **потребность в достойном положении в коллективе.** Если для учащихся начальной школы ведущей является учебная деятельность, то *для подростков* *ведущая деятельность – общение со сверстниками*, с детьми своего возраста, их ценности, взгляды, интересы, критерии. В связи с этим для младшего подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение, то есть в этом возрасте имеет место потребность в достойном месте в коллективе себе подобных. Потребность эта настолько значима для младшего подростка, что влияет на все стороны его жизни, и пятиклассник руководствуется в своем поведении необходимостью удовлетворить эту потребность.

Что значит для ребенка достойное место в коллективе? Каждый понимает это по**-**своему. Для одних это позиция лидера в группе, для других – быть признанным хорошим товарищем, для третьих – быть непререкаемым авторитетом в каком**-**то деле или лучшим учеником класса и т.п. Как показывают исследования, именно невозможность добиться такого положения чаще всего является причиной недисциплинированности и даже правонарушений подростков. Иногда нарушение дисциплины используется младшим подростком для повышения своего статуса в классе. Довольно часто, чтобы занять более высокую ступеньку в иерархии взаимоотношений со сверстниками, младшие подростки прибегают к дракам, стремятся публично противопоставить себя учителю, прослыть «героем», своевольничают, грубят, проявляют упрямство. Например, пятиклассник Боря во время урока биологии, где очень строгий учитель и всегда хорошая дисциплина, встал и вразвалочку направился в коридор. Что побудило его к этому поступку? Борю в классе не любили, и дружбу его отвергали. Мальчика тяготило положение «отвергаемого», и он давно искал случая выделиться. Когда разгорелся спор, что никто не осмелится противопоставить себя учителю биологии, судьба его была решена: упустить этот случай он не мог. Боря знал, как ценилась смелость, сильнее страха перед наказанием оказалось желание избавиться от положения «отвергаемого», и страх удалось превозмочь. Зато результат волевого усилия не замедлил сказаться: «нарушитель» преуспел в своей затее, его положение в классе улучшилось, из категории «отвергаемых» он перешел в категорию «принятых». Вот что думает об этом одна из одноклассниц: «Борька доказал, что он умеет держать слово. Хотя он пристает к девочкам, он неплохой товарищ. Смелый не может быть плохим товарищем».

Взрослые должны помнить, что младший подросток никогда не адаптируется к положению «худшего». Он будет стараться выкарабкаться, избавиться от этого «позорного» положения и будет при этом применять и хорошие и плохие средства в зависимости от воспитания, индивидуальной системы ценностей и конкретной ситуации. Родители и учителя должны помочь ребенку занять достойное место в коллективе. Педагогам и родителям необходимо проявлять предельную тактичность, не ругать и не критиковать младших подростков в присутствии их сверстников, так как это может нанести ущерб их положению в классе или в группе друзей, а также может нарушить взаимоотношения с учителем или родителями, позволяющими себе подобные действия.

Еще одна из возрастных особенностей младших подростков – **поиск верного друга.** Младшие школьники удовлетворяются «другом вообще», в то время как для младшего подростка характерен поиск верного друга, на которого можно было бы положиться во всем, который всегда поддержит, поможет, не оставит в беде. Младшие подростки одним из качеств героя, которому они хотели бы подражать называют верность в дружбе. Измена другу расценивается ими как поступок, не подлежащий прощению. С «изменниками» перестают дружить, их исключают из устоявшихся игровых коллективов и лишают той поддержки, которой обычно пользуется каждый член группировки друзей. В данном возрасте мальчики, как правило, дружат с мальчиками, девочки – с девочками, хотя младшим подросткам вовсе не чужда романтика любви. Взрослым не всегда нравится выбор друзей их детьми. Это касается социального происхождения, уровня воспитанности и культуры друзей, их интеллектуального развития, поведения и т.п. Запреты тут, как правило, не действуют, дети продолжают дружить даже против воли родителей. Мы не можем оградить ребенка от влияния друзей, поэтому должны помочь ему стать самостоятельным и ответственным человеком, который разборчиво подходит к выбору друзей, может отстоять свою точку зрения, может отказаться от нежелательных предложений. Родители вправе высказать ребенку свое мнение о поведении и круге общения его приятелей, но ни в коем случае нельзя осуждать их внешность, социальное происхождение, национальность, религиозную принадлежность их семей.

В 5**-**х классах учащиеся начинают **объединяться в малые группы**, члены которых проводят вместе время, делятся впечатлениями, помогают друг другу. В своем поведении младший подросток всегда будет учитывать, присутствуют ли при этом его друзья, можно ли рассчитывать на их поддержку. Если малая группа в сборе, то для отдельных ее членов может быть характерна большая смелость, решительность, а иногда и наглость. Внутри малой группы общие интересы, запросы, общий эмоциональный настрой. Одним из мотивов пребывания в малой группе является желание обеспечить себе поддержку со стороны товарищей. В 5**-**х классах группировки дружно защищают каждого своего члена, если младшим подросткам кажется, что их товарищ прав, а некоторые малые коллективы делают это даже при любых условиях – безотносительно к тому, кто прав или виноват, в то время как в третьих классах такое единство действий – редкое исключение. Учащиеся 3–4**-**х классов не осмеливаются противостоять учителю, даже если последний неправ. В 5 классе учащиеся, как правило, тоже не осмеливаются противопоставлять себя учителю, если лишить их поддержки. Но если пятиклассник чувствует поддержку друзей, особенно когда он прав, это придает ему уверенности, смелости, в такой ситуации подросток может вступить в конфликт даже с учителем. При прогнозировании ответной реакции взрослые должны иметь в виду эту особенность поведения подростков. Исследования показали, что более эффективными являются просьбы взрослого, обращенные не к классу в целом, а к отдельной группировке: заручившись поддержкой группы, вполне можно воздействовать на поступки каждого ее члена.

В каждой группировке есть **лидер**, в 3–4**-**х классах лидерами обычно являются те, кого из общей массы выделяет учитель, – более способные и осведомленные. В 5–7 классе мальчики предпочитают более сильных физически, ловких, более активных в волевом отношении; для девочек более значимым является преимущество в волевой активности, а также преимущество в способностях. Мнение учителя уже не играет решающей роли, хотя и может учитываться младшими подростками при выборах формального лидера (например, старосты класса).

Очень важно знать, что младшие подростки **стремятся отмежеваться от всего подчеркнуто детского**, боятся прослыть маленькими. Они относятся отрицательно, если не сказать враждебно, к попыткам опекать их, встречают в штыки «сюсюканье» в общении с ними, а также снисходительность в предъявлении к ним тех или иных требований. Слабую требовательность они расценивают как неуважение к ним, а иногда как слабоволие взрослого. Зато очень нравится младшим подросткам, когда взрослые относятся к ним как к равным себе. «Вся беда в том, что родители знали нас маленькими», – эти слова, которые в сердцах произнес один подросток, образно и во многом правильно показывают наиболее явную причину тех сложностей, которые испытывают подростки во взаимоотношениях с родителями.

1. **Практическая часть занятия**

Для участия в практической части занятия родителям нужно раздать по 2 чистых листа бумаги.

3.1 Беседа с родителями

После прослушивания лекции родителям предлагается в течение 7–10 минут письменно ответить на вопросы:

1. Что нового вы узнали о своих детях в процессе лекции?
2. Какие рекомендации вы дали бы родителям младших подростков?

Затем желающие зачитывают эти рекомендации, дополняя друг друга.

Педагог может прокомментировать выступления родителей и задать следующие вопросы, если они не были затронуты в выступлениях родителей:

1. На каком возрастном этапе находятся ваши дети в данный момент? (младший подростковый возраст).
2. Что такое подростковый возраст? (это остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором переплетаются противоречивые тенденции).
3. Почему этот период называют переходным? (происходит переход от детского состояния к взрослости, от незрелости к зрелости. В этом смысле подросток – полуребенок и полувзрослый: детство уже ушло, а взрослость еще не наступила, то есть подросток это уже не дитя, но еще и не взрослый).
4. Что является главной причиной конфликтов между подростками и взрослыми (родителями, учителями)? (Подросток это уже не дитя, но еще и не взрослый. Это противоречие является причиной конфликтов подростков с родителями и педагогами, так как подростки считают себя уже взрослыми, стремятся к самостоятельности, а родители и учителя желают видеть их послушными и зависимыми, как в детстве).
5. Почему младшие подростки чаще, чем другие возрастные категории, совершают немотивированные поступки, бывают упрямы, проявляют негативизм, грубость, раздражительность? (К числу возрастных особенностей младших подростков относится, в первую очередь, повышенная утомляемость, в силу ряда причин возникающая именно в этот период. Повышенная утомляемость отражается на поведении младшего подростка).
6. В чем должна состоять профилактика негативных форм поведения младших подростков? (Необходима профилактика утомления, контролирование нагрузок младших подростков, так как раздражительность в этом возрасте лишь производное от повышенной утомляемости).
7. Почему младших подростков не рекомендуется критиковать в присутствии их сверстников? (Публичная критика может нанести урон их авторитету среди сверстников, в то время как одной из возрастных особенностей младшего подростка является стремление занять достойное место среди себе подобных).

По окончании беседы желающие могут сдать педагогу свои письменные ответы, фамилию указывать не обязательно (наиболее оригинальные ответы родителей можно будет использовать в будущих занятиях в качестве примеров).

3.2 Диагностика

Мы выяснили, что в общении с подростком родителям нужно учитывать его возрастные особенности, но не лишне будет учесть и особенности своей личности, которые тоже влияют на взаимопонимание сторон.

Вам предлагается поучаствовать в психологическом тестировании. Какое качество личности мы будем выявлять, Вы узнаете позже. Обработку результатов теста каждый из Вас будет проводить самостоятельно и, соответственно, о результатах будете информированы только лично Вы, таким образом будет сохранена конфиденциальность.

Напишите, пожалуйста, в столбик номера вопросов от 1 до 8.

Чтобы получить достоверные результаты, просьба на вопросы отвечать искренне, не пытаться представить себя в более выгодном свете, тем более, что к результатам будете иметь доступ только Вы лично.

Ответьте на каждый вопрос теста, выбрав наиболее подходящий для Вас вариант ответа (а, б или в). Запишите его рядом с номером вопроса.

Вопросы теста:

1. Какова будет Ваша реакция. Если в общественном транспорте начался спор на повышенных тонах?

а) не принимаю участия;

б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

в) активно вмешиваюсь, чем вызываю огонь на себя.

1. Выступаете ли Вы на собраниях с критикой руководства?

а) нет:

б) только если имею для этого веские основания;

в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

1. Часто ли Вы спорите с друзьями?

а) только если люди необидчивые;

б) лишь по принципиальным вопросам;

в) споры – моя стихия.

1. Как вы реагируете, если кто**-**то лезет в обход без очереди?

а) возмущаюсь в душе, но молчу: встревать – себе дороже;

б) делаю замечание;

в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

1. Какова будет Ваша реакция, если дома на обед вам подали недосоленное блюдо?

а) не буду поднимать бучу из**-**за пустяков;

б) молча возьму солонку;

в) не удержусь от едких замечаний.

1. Как Вы отреагируете, если на улице или в транспорте Вам наступили на ногу?

а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

1. Что Вы сделаете, если кто**-**то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась?

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) выскажу свое мнение, не стесняясь.

1. Не повезло в лотерее. Как Вы к этому отнесетесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит мне настроение.

*Обработка результатов:*

- за вариант «а» начисляется 4 балла;

- за вариант «б» – 2 балла;

- за вариант «в» – 0 баллов.

Соответствующие баллы проставьте рядом с каждым из своих ответов. Результаты суммируйте.

Родителям сообщается, что *цель опросника* – определение уровня конфликтности личности.

*Интерпретация результатов:*

21–32 балла. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже» никогда не было Вашим девизом. Может быть, поэтому Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, когда обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

11–20 баллов. Вы конфликтуете, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на Вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом Вы не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к Вам уважение.

10 и менее баллов. Споры и конфликты – это воздух, без которого Вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но раздражаетесь, если слышите замечания в свой адрес. Очень трудно приходится тем, кто рядом с Вами – на работе и дома. Ваша несдержанность отталкивает людей. Словом, постарайтесь перебороть свой конфликтный характер.

*Интерпретация результатов демонстрируется на экране в течение 5–7 минут, на своих листочках родители могут написать выводы о себе.*

Чем выше уровень Вашей конфликтности, тем труднее Вам общаться с подростком, а ему с Вами.

Родителям необходимо помнить, что**в любом конфликте с подростком виноват взрослый**:

- потому что он взрослый;

- потому что он облечен властью;

- потому что физиологические процессы в его организме сбалансированы, его кровь не «гормональный коктейль», как у подростка, поэтому взрослому человеку легче управлять собой.

Родителям, которые испытывают трудности в общении с подростками, надо учиться говорить по душам со своим ребенком. Разговоры эти могут касаться не только школьных дел, но и вопросов любви, семейной жизни, политики, работы, ценностей человеческой жизни. Если же подросток не находит у родителей понимания, желания обсудить важный для него вопрос, то он внутренне отгораживается от родителей и ищет ответы на поставленные вопросы на стороне, часто далеко не в подходящей компании. А потом мы удивляемся: «Как ты можешь так рассуждать? Откуда ты этого набрался?» Поэтому надо учиться диалогическому разговору, постараться понять иную точку зрения, не задеть самолюбия подростка и признаться себе в собственных упущениях.

Надо также помнить, что не только беседы сближают нас с нашими детьми. Большой эмоциональной близости способствуют совместные дела, творческие находки в процессе этих дел. Это может быть не только ремонт какой**-**то техники, рыбалка, приготовление обеда, но и помощь в решении задач, написании сочинения и многое другое.

Только будучи внимательными к чувствам и переживаниям, к внутреннему миру детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут так же внимательны и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они говорили с вами. Посмотрите на себя их глазами и ответьте на ряд вопросов:

1. Какой меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я люблю его?

3.Считает ли он, что я его понимаю?

1. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
2. Хотел бы я, чтобы он говорил со мной так, как я с ним?
3. Если я, когда мы с ним ссоримся, чувствую обиду, злость, то что он чувствует ко мне?
4. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
5. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
6. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы занимаемся вместе и с удовольствием?

*Вопросы демонстрируются на экране в течение 7–8 минут, пока родители думают над ответами, звучит спокойная музыка. Ответы на эти вопросы не обсуждаются публично.*

1. **Рекомендации для родителей**

*В конце собрания родителям можно раздать следующую памятку по общению с подростками, заранее распечатав ее соответственно численности учащихся класса (при размере шрифта 12 вся памятка уместится на одной странице).*

**Памятка для родителей**

**Правила общения с подростком**

1. Родителям необходимо строить свои взаимоотношения с ребенком, учитывая особенности подросткового возраста.
2. Родители должны помнить, что **авторитарный**(жёстко**-**требовательный) **стиль воспитания**, слишком строгий надзор, гиперопека, а также проявление бурных эмоций (повышение голоса, гнев) могут вызвать у подростка протест, агрессию, негативизм, отчуждение от родителей, либо апатию, пассивность, покорность, страх, чувство своей нежелательности. При таком типе воспитания дети становятся:

а) либо *ожесточенными борцами за свои права* с гипертрофированной реакцией эмансипации, такой подросток может вообще выйти из**-**под контроля взрослых;

б) либо *послушными, безвольными автоматами*, во всем зависимыми от лидера, подкаблучниками, не умеющими самостоятельно принимать решения, все время ищущими «поводыря» в жизни, такие подростки легко попадают под влияние более сильной личности, обычно это случается, когда повзрослевший ребенок длительно оказывается вне дома, без контроля родителей (например, учеба в вузе).

1. Противоположным авторитарному является **либерально-попустительский стиль воспитания**, когда подросток не знает никакого иного закона, кроме «я хочу», т.е. это перегиб в сторону вседозволенности. У подростка отсутствует представление о том, что «я хочу» должно быть на втором месте после «надо». Такие дети становятся рабами своих страстей.
2. Наиболее оптимальным в отношении подростка является **демократический стиль воспитания**, когда родители объясняют мотивы своих требований, поощряют их обсуждение, власть используется в меру необходимости, в ребенке ценится не только послушание, но и независимость; родители не считают себя непогрешимыми, прислушиваются к мнению ребенка, но не исходят только из его желаний. В итоге такого похода формируется самостоятельность, активность, социальная ответственность, инициатива, не теряется близость с родителями.
3. Сначала вместе с подростком нужно выработать правила поведения, от которых он не должен отступать, а потом требовать выполнения этих правил.
4. Не требуйте от ребенка невозможного, вы должны быть абсолютно уверены, что ваш сын или дочь в состоянии выполнить то, чего вы от него хотите.
5. Отличайте злостное непослушание от безответственности, которая требует более терпеливого отношения.
6. На вызывающее поведение отвечайте уверенно, не будьте «бесхребетной медузой», т.к. они не заслуживают уважения.
7. В общении с подростком нужны не гнев и крики, а действия. На поведение подростка влияют не повышенный тон, а дисциплинарные методы. Лучше, если подросток заранее будет знать, какие наказания его ждут в случае того или иного нарушения, и родители спокойным голосом будут объявлять ему о наложении взыскания.
8. После наказания должно обязательно последовать примирение, это будет способствовать восстановлению душевного равновесия обеих сторон.
9. Чтобы избежать школьной лжи, нужно исключить сам соблазн солгать, скрыть от родителей оценки, для этого необходимо поддерживать постоянную связь с классным руководителем посредством телефонных переговоров или выставления всех оценок в дневник в конце каждой недели. Тогда сокрытие ребенком оценок потеряет смысл.
10. Не пытайтесь добиться мгновенных перемен, будьте терпеливы.
11. Во взаимоотношениях с подростком руководствуйтесь любовью, показывайте ему свою любовь как можно чаще (контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание). Подросток должен чувствовать, что за наказаниями и нотациями стоит ваше беспокойство о нем, а не о своей спокойной жизни и родительской репутации.

**Круглы стол**

**“Меры пакарання і заахвочвання ў сучаснай сям’і»**

**Цель:** определение значения поощрений и наказаний в семейном воспитании.

**Задачи:**

* структурировать знания родителей в области воспитательных воздействий в отношении подростка;
* создать условия для оценки родителями собственной системы воспитания;
* ознакомить родителей с педагогическими требованиями приме­нения поощрений и наказаний.

**Форма проведения:** круглый стол.

**Участники:**классный руководитель, родители учащихся.

**Ход работы**

1. **Вступительное слово классного руководителя**

Поощрение и наказание - простейшие из средств родительского влияния. Они предоставляют родителям возможность выражать свое отношение к поступкам и проявлениям ребенка.

Я думаю, каждый из вас имеет свое мнение по поводу наказаний и поощрений ребенка, и сегодня мне хотелось бы еще раз рассмотреть виды воздействий, их влияние на детей и эффективность.

Люди чаще всего руководствуются мотивом «потому что», хотя ло­гичнее было бы использовать мотив «зачем». Вполне закономерно, что люди стремятся к конкретному результату, прикладывают определен­ные усилия, следуя намеченным путем.

Какими мы хотим видеть своих детей? Инициативными или пассив­ными, настойчивыми и упорными или подчиняющимися? Что воспи­тываем мы в них день изо дня? Взращиваем ли мы в них уверенность в собственных силах и будущих успехах или в очередной раз внушаем неспособность справиться с заданием?

Используя наказание и поощрение, родитель фиксирует внимание чада либо на успехах, либо на неудачах, таким образом, ребенок полу­чает важную информацию о себе, которая ложится в основу «образа Я» и самооценки сына или дочки.

Поощрение положительных проявлений и поступков ребенка спо­собствует повышению его уверенности в себе и чувства компетентности, а следовательно, повышению его самооценки. Постоянное упоминание о недостатках и неудачах повышают неуверенность в собственных си­лах и внутреннюю тревожность. Каким же мы хотим вырастить своего ребенка? Только определив конечный результат, мы можем правильно  использовать воспитательные воздействия, а именно: поощрения или наказания.

1. **Формы и виды поощрений.**

Поощрение можно назвать выражением положительной оценки действий детей. Оно закрепляет положительные навыки и привычки. Действие поощрения основано на возбуждении положительных эмоций. Именно поэтому оно вселяет уверенность, создает приятный настрой, повышает ответственность. Виды поощрения весьма разно образны:

* одобрение;
* ободрение;
* похвала;
* благодарность;
* предоставление почетных прав и т. д.

Несмотря на кажущуюся простоту, метод требует дозировки и ос­торожности. Неумение или избыточное поощрение может приносить не только пользу, но и вред воспитанию. Важно соблюдать определен­ные требования к поощрению.

Поощряя, родители должны стремиться, чтобы поведение подро­стка мотивировалось и направлялось не стремлением получить похвалу или награду, а внутренними убеждениями, нравствен­ными мотивами.

Поощрение не должно противопоставлять подростка остальным членам семьи. Поэтому поощрения заслуживает ребенок не толь­ко, когда он добился успеха, но и когда добросовестно трудился на общее благо, показывал пример честного отношения к делу. Надо поощрять, если сын или дочка проявили высокие нравственные качества: трудолюбие, ответственность, отзывчивость, помогая  другим.

Поощрение должно начинаться с ответов на вопросы: кому, сколько и за что. Поэтому оно должно соответствовать заслугам подростка, его индивидуальным особенностям и не быть слиш­ком частым. Выбирая поощрения, важно найти меру, достойную ребенка. Неумеренные похвалы приводят к зазнайству.

Поощрение требует личностного подхода. Очень важно вовремя ободрить неуверенного, отстающего. Поощряя положительные качества ребенка, родитель вселяет в него уверенность, воспи­тывает целеустремленность и самостоятельность, желание пре­одолеть трудности. Подросток, оправдывая оказанное доверие, преодолевает свои недостатки.

Пожалуй, главное в воспитании - соблюдать справедливость. Ре­шая вопрос о поощрении, чаще советуйтесь с самим ребенком.

-  За что не следует его хвалить:

* за то, что получено от природы;
* из жалости (дети это чувствуют);
* второй раз за одно и то же достижение;
* за то, что достигнуто не своим трудом;
* из-за желания понравиться.

**Наказание**же, как утверждают педагоги, имеет тройное значение.

Во-первых, оно должно исправить вред, причиненный дурным поведением. И ребенок обязан убрать небрежно разбросанные вещи, починить no возможности сломанную или разбитую вещь. Из своих карманных денег хотя бы частично возместить стоимость причиненного кому-либо ущерба.

Во-вторых,  наказание способствует тому, чтобы такие действия не повторялись. Оно имеет отпугивающий, устрашающий смысл, о чем мы уже говорили.

Но третьe, и, по всей видимости, главное значение заключается в снятии вины. «Провинность» представляет собой определенное осуждение, преграду, неуверенность во взаимоотношениях с провинившимся. Грядущее наказание должно смыть эту вину. Тем самым в наказании  усматривается элемент высшей справедливости, которую виноватый признает и принимает.

Из этого следует, что если мы наказываем ребенка из-за собствен­ной нетерпеливости или плохого настроения, а также по причине находящих на нас приступов злобы, то свое самочувствие мы немного улучшаем, но с точки зрения воспитательной наше поведение не только расходится с целью, но и приносит вред. Ребенок с минуту страдает, может, и плачет, просит прощения, но в его понятие о справедливости это не укладывается, и он не ощущает за собой необходимого чувства вины, нет и облегчения и урока на будущее.

Если за любую ошибку ребенка ждет наказание и ничего больше, ребенок не научится правильному поведению. Кроме того, он будет бояться того, кто наказывает, стремиться обмануть его, чтобы избежать наказания.

Важным условием развития самостимуляции в использовании на­казаний является соблюдение меры.

Существует классификация видов и форм наказания.

Наказания, связанные с изменением в правах детей.

Наказания, связанные с изменениями в их обязанностях.

Наказания, связанные с моральными санкциями.

Внутри каждой из этих групп наказаний большое разнообразие форм, однако их тоже можно подразделить на следующие основные формы:

а)         наказания, осуществляемые по логике «естественных послед­ствий»;

б)         традиционные наказания;

в)         наказания в форме экспромта.

Родителю необходимо иметь представление и о наиболее типичных конкретных мерах наказания, используемых в воспитании детей и подростков, в т. ч. в школе. Наиболее распространенной мерой наказания является **замечание**учителя. Замечание должно быть обращено к конкретному нарушителю требований педагога, правил для учащихся. Оно делается в вежливой, но официальной категорической форме.

В отдельных случаях педагогом может быть использована такая мера, как **приказание**ученику встать у парты. Такое наказание целе­сообразно в младших и подростковых классах по отношению к непо­седливым, несобранным ученикам. Встав возле парты, находясь под пристальным взглядом учителя, привлекая к себе внимание всего клас­са, ученик невольно сосредоточивается, приобретает собранность. Убедившись, что до него дошел смысл наказания, учителю следует незамедлительно посадить его на место. Ошибку совершают учителя, которые ставят  ученика возле парты порой надолго, а иногда ухитряются поставив в разных концах класса несколько таких провинившихся, держать их  до самого конца урока. Не говоря уже о том, что для ребенка такое длительное стояние попросту вредно, утомляет его, на­казание, превращаясь в своеобразное унижение, вызывает естествен­ный протест. Улучая минутку, когда учитель не смотрит на него, такой возле парты стоящий ученик начинает развлекать окружающих, ища их поддержки и сочувствия. Обычно дело заканчивается тем, что учи­тель удаляет провинившегося из класса, а тот, чувствуя себя «героем», отправляется в коридор, провожаемый одобрительными усмешками товарищей.

Весьма серьезная мера наказания - **выговор.**Смысл выговора - в моральном осуждении поступка ученика. Если выговором завер­шается острое, принципиальное обсуждение поведения ученика на совещании при директоре или педагогическом совете, с участием его товарищей, эта мера наказания становится весьма сильной. Обсужде­ние отрицательного поступка ученика может и не завершаться выгово­ром, а ограничиваться лишь объявлением ему устного замечания или оформлением дисциплинарной записи в дневник.

Наряду с предусмотренными официальными документами, в шко­лах используются и такие меры наказания, как **поручение**дополни­тельных трудовых обязанностей (наряд).

Другой мерой наказания является **отстранение**на какое-то время от работы, от участия в коллективном общественно полезном деле. Ис­пользование этой меры целесообразно в том случае, если наказанный положительно относится к данной деятельности, дорожит возможно­стью участвовать в ней вместе со своими товарищами.

Нельзя в качестве меры наказания лишать ребенка прогулки, еды, того, что необходимо ему для нормального развития. Кроме того, сле­дует вообще помнить, что наказания, связанные с теми или иными ог­раничениями, лишениями, приемлемы в основном лишь в отношении дошкольников и младших школьников.

В качестве  наказания может быть использована и **отсрочка**ожи­даемого поощрения. К примеру, можно на некоторое время отложить покупку какой-то вещи: велосипеда, фотоаппарата - это в семье. В школе педагог может также отодвинуть по срокам какие-либо приятные мероприятия, расширение прав и привилегий ребенка. Однако рекомендовать отмену  ранее данного обещания как меру наказания едва ли можно. Ведь в наказании, как и в поощрении, чрезвычайно важна справедливость.

Обратимся непосредственно к семейным мерам поощрения и на­казания.  Желая вырастить сильного и здорового человека, родители должны чаще использовать поощрение. Очень часто родители поощряют детей за успешное обучение **деньгами.**Конечно, это самый простой для родителей способ поощрить сына или дочку, не нужно прикладывать никаких усилий, просто дать деньги. Но для ребенка деньги не являются основной потребностью, намного важнее эмоциональный контакт с родителями, возможность участвовать в совместном деле или просто провести время вместе. Есть еще один аспект материального поощрения - у школьника не развивается собственно учеб­ной мотивации, не возникает интереса к получению новых знаний, он не научится получать удовольствие от приобретения и использования знаний. К тому же, покупая отметки за деньги, родители делают акцент не на полученных или  усвоенных знаниях, а именно на отметке, а ребенок, в свою  очередь, учится использовать различные пути для получения желаемой отметки.

Наиболее эффективным способом поощрения учебных успехов сына или дочки является **эмоциональная реакция**родителя. Напри­мер, слона родителя «Я горжусь тобой», «Я очень рад за тебя» являются для  ребенка лучшей похвалой и придают ему сил.

Отличным поощрением для ребенка также является **совместный досуг.**Позитивные эмоции объединяют, сближают и создают пространство для  доверия и искренности, в то время как наказания способствуют отчуждению и конфронтации.

Наказание обычно используется для искоренения нежелательного поведения и серьезных проступков. Очень важно разделять мелкие и серьезные  нарушения. Выбирая способ наказания сына или дочери, родители должны помнить, что физическое наказание унижает ребенка и способствует развитию негативного «образа Я». Наказывать лучше, лишая хорошего, чем делая плохое. Для того чтобы наказание было эффективным и не разрушало доверительные отношения между детьми и родителями, необходимо соблюдать следующие правила:

1. **Наказание должно соответствовать проступку ребенка и по­могать его исправить.**Например, если ребенок получил «2», нет смысла лишать возможности смотреть телевизор на целый месяц. Нужно лишить его удовольствия на то время, которое необходи­мо для подготовки к исправлению оценки.
2. **Ребенок может быть наказан только за свой проступок.**

Например, если один из братьев получил плохую оценку, не быть наказаны оба брата.

1. **Нельзя быть наказанным дважды за один и тот же поступок.**Например, родители говорят ребенку, что за беспорядок в комнате он не пойдет в кино, не будет смотреть телевизор и ему не купят новую вещь.
2. **Отложенное наказание или угрозы, не приводящие к действиям, вредят авторитету родителей.**Нет смысла постоянно повторять сыну или дочке: «Если ты сделаешь это еще раз – я тебя накажу гораздо эффективнее наказать ребенка один раз.
3. **Нельзя наказывать ребенка, когда он болен, плохо себя чувствует, когда ребенок старается и у него не получается.**

Очень важно помогать сыну или дочке разобраться в причинах случившегося независимо от того, насколько серьезным был проступок. Желая видеть своих детей успешными, не переусердствуйте. Давайте детям право на ошибку.

**III. Подведение итогов.**

Овладение искусством применения поощрений и наказаний требует немалых усилий. «Наказание – очень трудная вещь; оно требует от воспитателя огромного такта и осторожности», - подчеркивал Макаренко. То же самое следует сказать и в отношении поощрения. Именно поэтому, А. С. Макаренко советовал и учителям, и в особенности родителям использовать поощрение нечасто, а к наказаниям вообще не прибегать без особой на то необходимости.

***Проект решения собрания***

Решением собрания считать памятки для родителей с указанием требований к наказаниям и поощрениям.

**Памятка родителям**

1. Сравнивайте своего ребенка не с другими детьми, а с тем, каким он был вчера. Дайте ребенку ощущение роста своих возможностей.
2. Постарайтесь найти такую сферу деятельности, в которой ваш ребенок успешен. Хвалите сына или дочку почаще.
3. Вы и ребенок должны верить: все успехи постоянны, а неудачи вре­менны.
4. Не делайте сыну или дочке замечания у всех на глазах, поговорите с ними наедине.
5. Постарайтесь не фиксировать внимание школьника на оценке. Лучше оценивать его старание и желание учиться.
6. Все школьные вопросы решайтe с сыном или дочкой спокойно и доб­рожелательно, не заставляйте и не настаивайте.
7. Помогайте ребенку правильно организовать свое рабочее место, при­учайте его следить за своими вещами.
8. Поощрение всегда более эффективно, чем наказание. В свою очередь наказание должно выражаться в лишении сына или дочки приятного и привлекательного, а не в негативном воздействии.

**Педагогические требовании к поощрению**

* Поощрение должно быть справедливым
* Поощрять следует не только совокупность достижений, но и за отдель­ные реальные успехи.
* Необходимо учитывать возрастные особенности детей.
* Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.
* Не злоупотреблять и не захваливать.
* Использовать различные меры поощрения.
* Не следует забывать о тех, кто редко поощряется или не поощряется.
* Поощрение должно быть в присутствии других детей.
* Поощрение должно быть доброжелательным, идти от сердца, от души.

**Педагогические требования к наказанию.**

* Наказание должно быть строго субъективным.
* Сочетать наказание с убеждением.
* Отсутствие поспешности в применении наказания.
* Применять наказание лишь после того, как другие методы и средства не дают никаких результатов.
* Наказание должно быть строго индивидуализировано.
* Не злоупотреблять наказанием.

**Несколько слов о наказании**

Наказывать и  ругать ребенка нельзя:

* когда ребенок болен, плохо себя чувствует или еще не оправился по­сле болезни
* когда ребенок ест;
* после сна или перед сном;
* во время игры
* во время учебы или работы
* сразу после физической и душевной травмы (падение, травма, драка, плохая отметка, любая неудача);
* когда ребенок не справляется: со страхом, с невнимательностью, ленью, раздражительность;
* когда у него что-то не получается;
* когда мы сами не в себе: устали, огорчены или раздражительны.

**Как дать ребенку почувствовать себя значимым**

1. Практиковать общение на равных, не «сверху», а на уровне глаз.
2. Попросить ребенка вас чему-нибудь научить.
3. Спрашивать у детей совета.
4. Интересоваться планами ребенка и их учитывать.
5. Спрашивать у ребенка его вещь и стучаться к нему в комнату.
6. Просить о помощи в чем-либо. После этого не критиковать.
7. Давать посильные поручения с заведомым успехом.
8. Одобрение вообще (в целом).
9. Поддержка в трудной ситуации.
10. Не сюсюкать с ребенком. Разговаривать как со взрослым.
11. Встречать как лучшего друга и провожать.
12. Позволять ребенку защищать себя, в т. ч. от младших и от девочек.
13. Если вы не правы, просить прощения.
14. Позволяйте ребенку выражать свои чувства и делитесь своими.
15. Позволяйте детям делать ошибки и встречаться с их последствиями. (Отрицательный опыт - это тоже опыт. Найти плюсы и выход).
16. Уделять ребенку максимум внимания 15 минут каждый день.
17. Концентрировать внимание не на ошибке, а на том, как выйти из слож­ной ситуации.
18. Помните о необходимости телесного контакта (2-3 раза в день ми­нимум).

**Родительский университет**

**«Режим дня воспитанника**

**в учреждении дошкольного образования и дома»**

**Задачи:** познакомить с основными требованиями к режиму дня, с процессом организации режимных  моментов в детском саду; дать понятие режима дня, раскрыть его структуру. Способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня дома, придерживаясь тех же требований  что и в детском саду.

**Время проведения:**60 мин

**Форма проведения:** лекция

**Участники:** родители воспитанников дошкольной группы

**Ход проведен**и**я**

   Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

   В структуру режима дня входят следующие компоненты:

* бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание);
* занятия с детьми;
* прогулка;
* игры.

   В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по строгому режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

   Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

   Основное требование к режиму – **учет возрастных особенностей детей.**

В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В старшем возрасте в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности.

   В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёсшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

   Следующее требование – **постоянство режима:**вовремя  есть, заниматься, играть, спать. Оно  способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

   Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень не уравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас, родители. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

   При составлении режима дня учитывается время года. Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна.

**Таким образом,** режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе. Постоянство режимных процессов,  их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны дошкольной группы и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

   Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня ваших детей в д/саду располагается в уголке для родителей. Мы рекомендуем вам ознакомиться с режимом дня в дошкольной группе и придерживаться такового же режима дома.

    Режим дня дошкольно группы предусматривает различные виды детской деятельности: бытовую, игровую, учебною и трудовую... Вся воспитательно-образовательная работа в дошкольной группе строится на основе «Программы воспитания и обучения вдошкольной группе». Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в режиме, определяется возрастом детей. В нашей группе находятся дети четырех возрастов и поэтому за основу взят режим дня для среднего возраста (пятый год жизни), а с младшими детьми необходимые режимные процессы проводятся на несколько минут раньше (5 – 15 мин.). Их раньше выводим на прогулку, первыми кормим, укладываем спать, у них раньше заканчиваются занятия и другой объём нагрузок.

   Утренний приём детей осуществляется с 7.00 до 8.15. Мы рекомендуем приводить детей в д/сад до 8.00 т.к. в этот промежуток времени дети получают возможность спокойно, самостоятельно или с небольшой помощью взрослого раздеваться и с хорошим настроением зайти в группу.

    Формирование умения у детей правильно одеваться на улицу и раздеваться после неё очень важно. Поэтому мы предлагаем посмотреть в какой последовательности вашему ребёнку необходимо раздеваться и одеваться, как складывать вещи в своём шкафу.

   В утреннее время в дошкольной группе осуществляются следующие режимные процессы: разнообразные игры детей, беседы с детьми на различные темы, организация труда уголке природы, дежурство по столовой, подготовка к занятиям, формирование культурно-гигиенических навыков, завтрак.

   Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Режим в дошкольной группе строится с таким расчётом, чтобы шумные игры заканчивались примерно за 15-20 минут до еды. Во время приёма пищи мы учим детей съедать положенную им порцию; есть культурно, не торопясь слегка наклоняясь над тарелкой; хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом; правильно пользоваться столовыми приборами. Детей средней, старшей, подготовительной группы  мы учим, есть второе блюдо вилкой. А дети младшей группы учатся кушать этим соловым прибором с декабря. Старшие дети учатся пользоваться во время еды ножом.

   Неотъемлемой частью режима дня в д/саду являются занятия. Занятия считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребёнка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. Занятия с детьми в детском саду проводятся с учётом возрастных, индивидуальных и психических особенностей детей. Какие занятия, их количество в неделю в каждой возрастной группе вы можете увидеть в уголке для родителей. Длительность занятий и нагрузка зависит от возраста детей. В младшей группе занятие длится 10-15 минут, в средней группе – 15-20 минут, в старшей группе – 20-25 минут, в подготовительной – 25-30 минут. Занятия поводятся ежедневно, с перерывом между ними в 10 минут.

     Режим дня дошкольлной группы предусматривает проведение дневной прогулки, после занятий и вечерней – после ужина или кружков дополнительного образования. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Прогулка включает в себя наблюдения за изменениями природы, окружающей действительностью; подвижные игры, дидактические игры, чтение художественной литературы; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом.

    После прогулки дети обедают и спят. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дневной сон длится до 2-2,5 часов. Он обязателен, так как он восстанавливает нормальную деятельность организма, способствует хорошему росту, создаёт в дальнейшем весёлое настроение и укрепляет нервную систему ребёнка.

    Для бодрого и хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъём. После дневного сна дети поднимаются постепенно. Если есть возможность, то тех детей, которые заснули чуть позже, мы поднимаем последними. После сна мы следим за тем, чтобы дети надевали одежду в определённой последовательности (при одевании – снизу вверх, при раздевании – сверху вниз), чтобы все дети были причёсаны.

    Во второй половине дня основным видом деятельности являются игры. Дети в детском саду играют индивидуально, небольшим группами и все вместе. Также вечером мы с детьми рисуем, лепим, выполняем работы по аппликации и ручному труду, читаем книги и т. д. Во второй половине дня в нашем учреждении начинают работу кружки дополнительного образования. С расписанием кружков вы можете ознакомиться в уголке для родителей. Чтобы дети посещали их регулярно, мы вас просим забирать детей после занятий дополнительного образования. А когда ваши дети уходят домой, учите их обязательно прощаться с воспитателем и детьми.

Источник: https://ped-kopilka.ru/blogs/blog74791/roditelskoe-sobranie-42419.html

**Родительский университет**

**«Правильное питание – основа здоровья»**

**Задачи:** формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения; развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей; воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;

**Время проведения:**60 мин

**Форма проведения:** круглый стол

**Участники:** родители воспитанников дошкольной группы

**Оборудование:**  мяч, косынки, 6 видов круп, поднос, тарелочки, карточки для игры *«Вредные и полезные продукты»*, 3 листа, карандаши, ручки, буклеты *«Полезные советы»*, карточки *«Язык столовых приборов»*, памятки *«Секреты здорового питания»*.

**Ход проведения**

1. **Актуализация проблемы**

«Уважаемые родители! Мы очень рады видеть Вас. Спасибо, что нашли время и пришли на мероприятие, тема которого звучит так *«Правильное питание – основа здоровья»*.

Мы думаем, Вам будет интересно узнать, почему именно питание стало темой нашего собрания? А как Вы думаете? Ваши предложения?

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

1. **Теоретическая часть**

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

* В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
* Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

1. **Игра *«Завтрак для ребенка»***

 -  Что ваш ребенок ест дома на завтрак? А что лучше есть утром?

Игра *(с завязанными глазами)* – *«Угадай крупу»*.

Для игры мне нужно 3 добровольца, которые смогут отгадать крупу с завязанными глазами.

 - Спасибо большое за участие, очень хорошо справились!

*«Нужны ли ребенку каши?»*.

Каша вообще является началом пищевой цепочки. Это ли не повод, убеждающий в необходимости включения каш в питание детей. Сразу же отметим, что не стоит увлекаться рафинированными кашами, они во многом проигрывают своим так сказать неочищенным собратьям. Каши, сваренные из не рафинированных круп, содержат намного больше витаминов и других полезных веществ. Поэтому настоятельно рекомендуется готовить ребенку каши, которые требуют приготовления не менее 20 минут. Именно они принесут наибольшую пользу вашему малышу.

Полезные каши для детей.

Теперь рассмотрим особенности, которыми обладают разные каши, чтобы целенаправленно включать их в меню малышей.

-Как вы думаете какая самая полезная каша?

Чрезвычайно полезной по высокому содержанию растительных белков и набору витаминов группы В, а также магния, железа, калия и фосфора является гречневая каша. Приготовленная в сочетании с молоком, она вполне может заменить в детском рационе мясо. Большой плюс этой каши также в том, что она безглютеновая. Глютен – это вещество вызывающее расстройство желудка.

Рисовая каша также не содержит глютена и по своему составу хорошо подходит детям склонным к аллергии. Белок, содержащийся в рисе, по своему составу близок к животному, поэтому рисовую кашу считают *«вегетарианским мясом»*. Она хорошо зарекомендовала себя при проблемах с желудочно-кишечным трактом.

Перловая каша способна вывести из организма вредоносные токсины. А еще одной ее важной ценностью является наличие в ее составе лизина. Именно это вещество успешно борется с вирусом герпеса. Чем не повод включить ее в рацион малыша один раз в неделю.

Кукурузная каша богата клетчаткой, поэтому препятствует процессам брожения и гниения в кишечнике. Не содержит глютен. Она вполне уместна в детском меню.

Начиная с 3-х летнего возраста, диетологи рекомендуют вводить в рацион питания пшенную кашу. Она содержит большое количество полиненасыщенных жиров, а также витамин А. Пшено оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, уменьшает утомляемость детского организма.

Исходя из перечисленного, каши просто необходимы детям!

**Родителям на заметку**

 - Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.

 - Уже посещая ребёнком детский сад, максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;

 - Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

 - Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

 - В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Вывод: Многие дети не едят кашу, овощные блюда, рыбные. Мы в детском саду уговариваем детей поесть, рассказывая о пользе продуктов….

- А что вы делаете, как уговариваете ребенка съесть блюдо?

 - Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших детей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки…

 - Перед вами на столах лежат буклеты *«Полезные советы»*. Мне нужно 2 добровольца, которые расскажут нам как правильно сидеть за столом и что во время еды следует делать.

Как правильно сидеть за столом:

 - Садиться за стол можно только с чистыми руками;

 - Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;

 - На стол можно положить только запястья, а не локти;

 -  Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;

 - Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

- Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;

 - Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;

 -  Есть беззвучно, а не чавкать;

 - Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;

 - Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;

 - Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

 -  Не забывайте пользоваться салфетками!

-  Во время еды помогать кусочком хлеба.

 - Вашему вниманию предлагаю просмотр видео *«Сервировка»* 

 - Вот такие коврики для сервировки вы можете сшить ребенку и он быстро научится сервировать стол.

Вывод: Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. **Родители**! Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь. Помните об этом!

1. **Гигиена питания**

Далее поговорим о правилах гигиены **питания**.

“Чистота – залог **здоровья**!”, “Мойте руки перед едой!” — старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим **средством** от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь.

Научите вашего ребёнка:

* Соблюдать правила личной гигиены;
* Различать свежие и несвежие продукты;
* Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – **здоровье ребёнка**. Значение **здоровых** зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более **здоровыми**:

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
3. Увеличить количество твердой пищи *(яблоки, морковь, груши и т. д.)*. Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

Вывод: Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного **питания**.

 -  И на последок мы хотим предложить обзор игр в которые мы играем с детьми для закрепления знаний о полезных и вредных продуктах. Спасибо за внимание!

Источник: https://ped-kopilka.ru/blogs/blog74791/roditelskoe-sobranie-42419.html

**Родительский университет**

**«Как провести выходной день с детьми интересно и с пользой»**

**Цель:** формирование гармоничного образа семьи, потребности в совместном активном отдыхе (экскурсии, походы, прогулки, подвижные игры, семейный театр).

**Форма проведения:** консультация

**Участники:** родители воспитанников дошкольной группы

Ход проведения

В каждой семье по-своему принято проводить выходные дни. Но в большинстве случаев, это выглядит так: мама с папой заняты своими делами, дети смотрят мультики или сидят за компьютером. Это не только плохо отражается на здоровье дошкольников, но и оказывает отрицательное воздействие на детско-родительские отношения, между родителями и детьми теряется нить дружбы и доверия. На этапе когда дети еще малы, это не так страшно, а вот когда настанет подростковый период, родители начнут пожинать свои плоды.

А ведь выходные можно проводить весело и с пользой для всей семьи. Совместное времяпрепровождение сплачивает семью, а так же дает понять ребенку, насколько он важен для мамы и папы. Но, не стоит забывать о режиме ребенка, ведь после выходных наступят будни и ребенок пойдет в дошкольное учреждение, где ему будет проще адаптироваться к новой «рабочей неделе», если домашний режим совпадает с детсадовским.

В любую погоду и при любом финансовом состоянии можно интересно проводить время со своей семьёй.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Это могут быть вылазки на природу: просто прогулки по парку или же можно отправиться в поход, благо в нашей области достаточно достопримечательностей и памятников природы. Интересны будут прогулки по лесу за грибами или же просто полюбоваться природой и подышать воздухом. Осенью очень весело собирать необычные листочки, затем собрав их в гербарий. В любое время года можно отправиться всей семье на увлекательную рыбалку, даже если, вам не повезет с уловом, заряд бодрости и хорошего настроения вам будет обеспечен. Особенно, рыбалка, поспособствует укреплению отношений папа-сын. Мама же, в это время, может с дочкой рисовать пейзажи, которые будут вокруг или готовить стол к семейному пикнику. Возможно, кого-то привлекает спортивный отдых: бадминтон, футбол, волейбол это можно осуществить на детской площадке. Или же можно устраивать семейные спортивные соревнования с другими семьями. Это будет не только способствовать укреплению здоровья ребенка, укреплению детско-родительских отношений, но так же благоприятно скажется на умении ребенка общаться с взрослыми и сверстниками. Можно отправиться в путешествие на велосипедах, сейчас большой выбор детских сидений, которые крепятся на взрослый велосипед. В зимнее время года, объединит семью постройка снежных замков или катание с горки, которая предварительно будет построена совместно с ребенком. Кататься на коньках, теперь возможно не только зимой, но и летом, благодаря крытым каткам, которые есть практически в любом крупном городе.

Если семья предпочитает культурный отдых, можно сходить в музей, на выставку, в театр, кино или зоопарк. Там ребенок получит не только положительные эмоции, но и новые знания.

Если за окном погода совсем не радует можно ограничиться домом. Но не просто сидеть у телевизора, а организовать семейный обед, можно пригласить гостей. Семейные обеды, особенно если за ними обсуждать дела каждого члена семьи, их проблемы и радости, так же благоприятно сказывается на укреплении семейных отношений. После обеда можно поставить спектакль, или просто почитать детям интересную книгу или поиграть в настольные игры.

Так же в каждом районе города, сейчас открыто множество центров развлечений, где можно совместить приятное с полезным, отдохнуть всей семьей и совершить необходимые покупки.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомните те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта.

Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно.

Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

Любое своё приключение, не забывайте фотографировать. Как-нибудь, вечером будет приятно посидеть в кругу семьи и вспомнить о весело проведенном времени.

То, к чему вы приучите ребенка с ранних лет, так и останется с ним на всю жизнь и возможно, потом он будет так же проводить время со своими детьми.

Родители, желаем Вам успехов!