**Родительское собрание 10 класса**

**Тема:** Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе?

**Цели:**

**-** помочь родителям осознать важность и значимость целенаправленного формирования уверенности ребёнка в себе;

- способствовать формированию у родителей желания помочь собственному ребенку в преодолении застенчивости и неуверенности;

- способствовать просвещению родителей учащихся по данной проблеме.

**Ход собрания**

 «Только прививая своему ребёнку

                                                                                           оптимистичный взгляд на мир,

                                                                                      вы учите его понимать себя,

                                                                                     открывать свой внутренний

                                                                      мир и мир вокруг»

 Пoчти каждый челoвек испытывает чувствo страха. Ктo-тo бoится высoты, ктo-тo – темнoты. Нo этoгo мoжнo избежать. А как быть тем, ктo бoится людей? В первую oчередь этo касается застенчивых и неуверенных в себе детей. Oни чувствуют себя неувереннo сo сверстниками на перемене и тем бoлее на урoке. Такие дети мoгут знать весь материал урoка, нo бoятся пoднимать руку, oтвечать перед классoм, бoятся сделать oшибку.

 Дома и в школе подростков часто беспокоят негативные мысли: «никто не хочет со мной общаться», «я — неудачник», «остальные ребята выглядят такими счастливыми», «со мной что-то не так». В эмоциональном благополучии подростков ключевую роль играет самовосприятие. Если подросток видит себя в позитивном ключе, у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и преуспеть в учебе, что в свою очередь сделает его еще более уверенным и счастливым. Как можно помочь ребенку укрепить самооценку и уверенность в себе?

 Вот простой способ: в разговорах давайте ему почувствовать себя понятым и услышанным. Для этого применяйте техники перефразирования и уточнения, которые часто используются детскими психологами и продвинутыми родителями: «Ты хочешь это?», «Ты имеешь в виду, что…», «Если я тебя правильно понял, ты…», «Интересно, расскажи об этом подробнее», «Что ты имел в виду, когда сказал…». Ребенок, растущий в окружении, где его слушают и пытаются понять, начинает делать то же самое.

 Почему сложно детям?

Они меняются внешне и внутренне. И, порой, им сложно принять эти изменения и контролировать их.
· Хотят быть принятыми в обществе, чувствовать себя значимыми. Вместо этого могут встретить насмешки, агрессию со стороны сверстников или стать жертвой травли.
· Ждут понимания от родителей и принятия всех их особенностей. Вместо этого сталкиваются с тотальным контролем, критикой и запретами.
· Хотят самостоятельности и независимости, но не могут её получить, поскольку ещё не несут полной ответственности за свои поступки.

 Почему сложно родителям?

Не знают, как вести себя с повзрослевшими детьми.
· Привыкли быть авторитетом для своего ребёнка.
· Не готовы отпустить от себя сына или дочь.

 Что не рекомендуется делать родителям подростков:
1. Критиковать и запрещать общение ребёнка с друзьями («Мне не нравится этот твой Вася, он и учится плохо, и одевается неряшливо. Я не хочу, чтобы ты с ним дружил»).
2. Высмеивать внешность и одежду («Ты зачем так накрасилась в школу? Выглядишь как клоун»).
3. Чрезмерно контролировать все сферы жизни ребёнка («Кто тебе сейчас звонил? Ну-ка, быстро покажи мне телефон»).
4. Относиться как к маленькому ребёнку («Тебе ещё рано знать об этом. Вот вырастешь, тогда и поговорим»).
5. Игнорировать переживания подростка («Что ты там опять рыдаешь в спальне? Иди лучше уроки делай»).
6. Сравнивать со сверстниками, одноклассниками, детьми знакомых («А вот Настя из вашего класса на одни пятерки учится и маме по дому помогает, а у тебя на уме только одни мальчики»).
 Как правильно вести себя родителям в этот непростой период?
Психология подростка такова, что он будет отстаивать своё мнение в любых ситуациях, даже если не прав. Поэтому старайтесь разговаривать с ребёнком в спокойном тоне, не срываясь на крик и обвинения. Выслушайте его точку зрения и вместе с ним найдите подходящий вариант разрешения конфликта.
Позиция родителей важна, нужно понять ребёнка как себя самого в этот период. Задача – незаметно трансформировать отношения в дружеские. Поговорить по душам как друзья – единственно верный путь, и потихоньку искренне рассказывая о своём детстве, вы найдете обоюдный интерес к общению об этом периоде с переходом во взрослую жизнь.
Задача – наладить внутреннюю связь, которую, я думаю, важно сохранить всем родителям:
· Чаще разговаривайте с ребёнком обо всех изменениях, которые с ним происходят. Большинство родителей этого не делают, оставляя подростка один на один с его переживаниями. Затроньте темы первой влюбленности, начала половой жизни, употребления алкоголя и психотропных веществ. Объясните ему, что не всё, что пробуют или советуют попробовать друзья, безопасно и не принесёт вреда.

Поддерживайте ребёнка в любых начинаниях и увлечениях (кроме тех, которые могут нанести ему вред). Даже если они вам кажутся глупыми и несерьезными. Необязательно их разделять, главное – уважайте выбор ребёнка.
· Относитесь к подростку как к взрослому, пусть даже и не считайте его таковым. Дайте свободу в принятии решений, но пусть не забывает и об ответственности за свои поступки.
· Перейдите из позиции «над» в позицию «рядом». Станьте для ребёнка другом, старшим товарищем.
· Ваш ребёнок взрослеет и отдаляется от вас. Не пытайтесь остановить этот процесс запретами и чрезмерным контролем за его жизнью.
· Обратите внимание на то, чем занимается ваш ребёнок в социальных сетях. Не стоит читать его переписку – это дело личное. Но знать, в каких он состоит группах и сообществах и нет ли в них опасности, вы имеете полное право.
· Частые конфликты с ребёнком в большинстве случаев возникают из-за чрезмерного контроля и когда родители слишком активно начинают лезть в его жизнь.
· Если все ваши разговоры с ребёнком сводятся к обсуждению оценок в школе и критике за бардак в комнате и невымытую посуду, вы рискуете потерять доверительные отношения с сыном или дочерью.
· Совместные прогулки, поездки, походы, разговоры по душам помогут наладить отношения с подростком гораздо быстрее, нежели нравоучительные беседы.
· Да, вам могут не нравиться друзья вашего ребёнка. Но критиковать или запрещать общаться с ними – не самый лучший выход из ситуации. Подросток воспримет это как очередное покушение на его независимость и самостоятельность в выборе приятелей.
· Если подростковый возраст вашего ребёнка протекает особенно тяжело, сын или дочь всё больше отдаляется от вас, ходит подавленный и часто плачет – обязательно обратитесь за помощью к психологу! Это могут быть признаки травли в школе, конфликтов со сверстниками, появления у подростка депрессивных и суицидальных мыслей.

 Запомните, дорогие родители: подростковый возраст вашего сына или дочери – не навсегда, рано или поздно он закончится. Постарайтесь сохранить хорошие, доверительные отношения с ребёнком, не оттолкните его запретами и осуждением. Подростку очень нужна ваша любовь и поддержка, хотя он всеми силами пытается доказать обратное.