**Родительское собрание "Формирование жизнестойкости у обучающихся"**

**Тематическое родительское собрание в 1 классе.**

**Тема родительского собрания: особенности формирования жизнестойкости младших школьников.**

**Цели:**   оказание методической помощи  родителям в  осуществлении работы по формированию навыков жизнестойкости и активизации личностного потенциала у обучающихся младшего школьного возраста.   Достижение более глубокого понимания стрессовых ситуация детей, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем.

**Задачи:** познакомить родителей с вопросами адаптации ребёнка к школе, их решением; проанализировать  типичные трудные жизненные ситуации; предложить практические советы по решению данных проблем; научить родителей понимать свои родительские права и обязанности, уметь правильно их применять в общении со своими детьми.

**Форма работы**: информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума.

**Участники:**классный руководитель, родители, социальный педагог-психолог.

**Предварительная подготовка:**наблюдения психолога, тестирование.

**Оборудование:**мультивидеопроектор, рисунки цветика-семицветика, памятки для родителей.

**Место проведения:** кабинет начальных классов.

**Основные вопросы для обсуждения:**

1. Обсуждение понятия «жизнестойкость».

  2.   Обсуждение вопроса:  «Какие жизненные трудности  встречает  ребёнок в начальной школе?»  Психологические трудности адаптации первоклассников к школе.

3.Обсуждение вопроса о воспитании жизнестойкости в детях.

 4.  Обсуждение    примеров  находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

5.  Подведение итогов. Памятки для родителей.

**1.  Собрание начинается с обсуждения с родителями первого школьного дня ребёнка.**

- Добрый день, уважаемые родители. Тема нашего родительского собрания «Формирование  жизнестойкости обучающихся».

       Целью родительского собрания является:  оказание методической помощи    в  осуществлении работы по формированию навыков жизнестойкости у младшего школьника. Нахождение путей активного разрешения проблем и стрессовых ситуаций.

Прежде чем перейдём к рассмотрению и обсуждению темы собрания,  хотелось бы узнать  о впечатлениях, которые оставил первый школьный день в душе вашего ребёнка, как его поздравляли члены семьи, в честь такого важного события, что он стал школьником.

     Родители делятся впечатлениями с классным руководителем и друг с другом.

**2. Эмоциональный настрой на собрание.**

**Родительский практикум в виде игры  «Цветик-семицветик»**

     -  После того, как Ваш ребёнок  стал школьником, в Вашей душе, в сердце  поселились чувства и эмоции, которые заполнили всё ваше существование.  Каждыйиз Вас получил   цветик-семицветик,  цвета  которого  выражают  самые  разнообразные чувства,  которые может испытывать человек.   Выберите свою цветовую гамму и  напишите на лепестках эти чувства. (Светлая цветовая гамма – положительный настрой, тёмная – проблемы в адаптации).

**3. Обсуждение понятия** **«жизнестойкость».**

 - Уважаемые родители, как Вы понимаете  значение слова «жизнестойкость»? Ответы родителей. (Крепость, выносливость, способность человека справляться с жизненными трудностями).

**Жизнестойкость**  – способность достаточно легко преодолевать жизненные трудности и изменения и приспособиться к ним.

 - Как  Вы считаете, целесообразно ли нам рассматривать данную тему? Почему?

В последнее время в психологии  активно используется такое понятие, как «жизнестойкость».  Как человек относится к изменениям, его возможности пользоваться своими внутренними ресурсами, способность управлять ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.

С точки зрения психологии, жизнестойкость – это внутренняя устойчивость, способность адаптироваться к изменениям. Как будто дерево под порывами грозы склоняет ветви под напором ветра, но крепкий ствол и могучие корни удерживают его, сохраняют его жизнеспособность. Гроза проходит, и дерево снова радуется солнцу и ветру, снова полно жизненных сил.

И люди, как деревья, в сложных ситуациях могут либо ломаться, либо сгибаться и оставаться распластанными по земле, либо устойчиво устремлять свою вершину к солнцу и переживать бурю без потерь для себя.

Если говорить о людях, то такое качество, как жизнестойкость, позволяет преодолевать трудные жизненные ситуации без негативных последствий для психики и для здоровья. Ведь не секрет, что длительные и сложные испытания, вызывающие стресс, часто приводят к обострению  различных болезней.

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть;  глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл; они   умеют   и находить элементарные  решения.
*Три компонента жизнестойкости: как выжить в любых условиях*

* Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности;   интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.
* Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.
* Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.
* Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.
* Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

**Какими же качествами обладает жизнестойкий ребёнок.**

1. Высокая адаптивность.  Жизнестойкие дети социально компетентны и умеют вести себя непринуждённо как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых.

2. Уверенность в себе. Непредвиденные ситуации не смущают ребёнка.

3. Независимость.  Жизнестойкие дети живут своим умом.

4. Стремление к достижениям. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности.

5. Ограниченность контактов. Дети устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, что способствует их чувству безопасности и защищённости.

**3. Обсуждение вопроса «Какие жизненные трудности  встречает  ребёнок в начальной школе?»**

- Давайте обсудим,какие же жизненные трудности  встречает  ребёнок в начальной школе?  Предполагаемые ответы родителей (адаптация к школе, учебная нагрузка, ссоры в семье и т.д)

    Ребёнок в 1 классе получает новый  статус школьника, что нередко влечет за собой сильные психические и эмоциональные переживания.

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка.   Школьная жизнь  кардинально  меняет  его образ жизни: надо   постоянно напряжённо трудиться,  выполнять требования учителя,  подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни. Практически все дети  в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение.

Адаптация -  к школе является одной из нелегких жизненных ситуаций. Это  довольно длительный и трудный процесс.  Во многом трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы ребёнка; темперамента, черт характера,  адаптационных способностей, адекватного опыта.

 Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся также:

 -  неспособность справиться с учебной нагрузкой;

 - невозможность соответствовать ожиданиям семьи;

 - враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников;

 -  смена школьного коллектива;

 - стрессы в раннем детстве, такие как материальные трудности, разводы родителей, частые переезды, и пр.

Их постоянное воздействие, а также неспособность ребёнка совладеть, справиться с данными ситуациями, оказывают существенное влияние на  психику  ребенка.

Жизнестойкость есть у каждого человека, но не каждый может его обнаружить               и        использовать.  Жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни.

       Наша задача, как педагогов, так и родителей, развивать у детей  поведенческие навыки, которые в дальнейшем позволят сопротивляться негативным влияниям среды, научить младшего школьника  преодолевать жизненные трудности.

**5.  Обсуждение** **вопроса о воспитании жизнестойкости в детях.**

       Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и педагогов определенной системы воспитания: прежде всего,  необходимо создать  условия, в которых ребёнок чувствует себя защищённым,  маленький человечек не забыт родителями, в семье отсутствуют оскорбления, унижения.  Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
           Помогайте своему  ребёнку  в выборе интересов, навыков, талантов и увлечений. Вовлекайте детей в работу клубов, объединений, спортивных секций и творческих объединений. Именно там ребенок может проявить все свои таланты, именно там для него будет создана ситуация  успеха.

      Поддерживайте его увлечения, интересуйтесь успехами.  Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть.

          Подчеркивайте значимость семьи, воспитывайте  чувства гордости и родства.  Именно в семье ребёнок может найти поддержку в любой жизненной ситуации.
         Поощряйте  самостоятельность и активность ребенка.
         Ясно, четко формулируйте правила и требования  их соблюдения.
         Предоставляйте возможности открыто выражать свои чувства. Не стесняйтесь говорить  своему ребёнку слова любви, рассказывайте о своих чувствах. Чаще  спрашивайте, какие чувства и эмоции испытывают  ваш сын или дочь в какой-либо ситуации.
         Обучайте  своего ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
           Подчеркивайте, что любая проблема – это часть нормальной жизни. Совместно  ищите  выход.
        Обучайте  поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке
       Помогайте  в перестройке негативных эмоций в позитивные.  Помните, что даже после сильной грозы всегда выглядывает солнце.
 Объясняйте,  как и где можно попросить помощь в случае необходимости.
         Необходимо внимание к внезапным изменением поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом.

       Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.

Психолог Келли Макгонигалл говорит о том, что биологически наше тело справляется со стрессом, ситуациями выживания, простыми способами, которые заложены в нем эволюционно:

                                 объятие. Простое объятие позволяет снизить накал эмоций, активизировать процесс мышления и в такой безопасной обстановке начать искать решение;

                                 помощь другим людям. Недаром говорят: «Когда тебе плохо, найди того, кому хуже». И тут дело не только в прямом сравнении, но и в том, что, помогая другому человеку, мы обретаем уверенность в своих силах и можем направить ее на решение собственной ситуации;

                                 переживание благодарности, нежности и любви.   Даже в самой тяжелой, ужасной ситуации всегда есть нечто, за что наше сердце испытывает благодарность. И обратившись к своему сердцу, мы можем найти в нем этот источник благодарности и трансформировать страх, напряжение, гнев и другие трудные чувства, присущие стрессу, в ресурсное состояние, когда внутренней энергии и жизненных сил достаточно для того, чтобы справиться с ситуацией.

**6.  Обсуждение    примеров  находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.**

    В  жизни достаточно примеров, когда жизнестойкость помогла  людям не только выйти из  тяжёлой ситуации, но и добиться успехов.

•        Людвиг ван Бетховен (1770 - 1827) - немецкий композитор, представитель венской классической школы. В 1796 году, будучи уже известным композитором, Бетховен начал терять слух в результате  воспаления  внутреннего уха. К 1802 году Бетховен полностью оглох.

Бетховен остро переживал свою глухоту,  замкнулся в  себе, перестал общаться с друзьями, даже подумывал о самоубийстве.   Но  именно с этого времени композитор создал свои самые известные произведения.   Будучи абсолютно глухим, Бетховен создал два своих самых монументальных сочинения - Торжественную мессу и Девятую симфонию с хором (1824).

•        Алексей Маресьев (1916 - 2001) - легендарный летчик, Герой Советского Союза. 4 апреля 1942 года в районе так называемого "Демянского котла" (Новгородская область) в бою с немцами самолет Алексея Маресьева был подбит, а сам Алексей тяжело ранен. Восемнадцать суток раненый в ноги летчик ползком пробирался к линии фронта. В госпитале ему ампутировали обе ноги. Но он, выписавшись из больницы, снова сел за штурвал самолета. Всего за время войны совершил 86 боевых вылетов, сбил 11 самолетов врага: четыре до ранения и семь - после ранения. Маресьев стал прототипом героя повести Бориса Полевого "Повесть о настоящем человеке".

      Матвей Иванович Платов – герой Отечественной войны 1812 года, войсковой атаман Донского казачьего войска, генерал от кавалерии, граф. Совершил ряд подвигов, за мужество и героизм награждён орденами.

 - С учениками младших школьников примеры жизнестойкости людей  можно найти в сказках, а также  произведениях детских писателей.

 **6.  Анкета для родителей.**

 1. В каких случаях ваш ребёнок проявляет радость, восторг?

2. Как вы развиваете положительные эмоции своего ребенка?

 3. В каких случаях  ваш ребенок  проявляет отрицательные эмоции?

4.   Помогаете  ли вы своему ребёнку преодолевать трудные   ситуации?

5. Как часто негативные эмоции вашего ребёнка связаны со школой и учебной деятельностью?

**7.  Подведение итогов родительского собрания. Вручение памяток.**

Уважаемые родители, мы должны быть очень внимательны к своим детям. Вы первые можете заметить изменения в поведении своих детей и принять соответствующие меры. Это могут быть такие изменения как: резко и часто меняющееся настроение, нервозность, непредсказуемость, замкнутость, безразличие ко всему, нежелание идти в школу, нежелание говорить о своей школьной жизни. Конечно, не существует готовых рецептов воспитания ребенка. Наверняка, у вас сформировались свои собственные.

**Уважаемые папы и мамы!**

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни…

 Обсудите с ребёнком  вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.

Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.

Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?»…

Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.

Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.

Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.

Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

Если у Вас возникнут проблемы или Вам  нужна консультация, не бойтесь обращаться за помощью к специалистам школы. Вам и Вашим детям не откажут в помощи.

*Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!*

**Использованная литература**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология : учеб. пос. для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – М. : Изд. центр «Академия», 1998. – 672 с.

 2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. :Просвещение, 2009. – 398 с.

 3.  Вачков, И.В., *Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку.   - М.; Ось-89, 2007.*

 4. Гаврилюк, М.П. Формирование волевых качеств младшего школьника как условие его развития и успешности в обучении:  – СПб., 2006.

5. Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Моисеева Т.А.  Барнаул, 2015. -

6. Интернет-ресурсы. <https://infourok.ru/>, http://www.metod-kopilka.ru/