**УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ, ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ ПО ТЕМЕ «ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

1. **Упражнение**  **«Воспоминание».**

Родители делятся на 2 группы. Одна группа – взрослые, другая – дети. ***Задание:*** Педагог предлагает группе взрослых «дети» вспомнить себя в возрасте 7-8 лет, вспомнить окружающий мир. Группа «родители» представляет современный мир. Обе группы изображают все на большом листе бумаги (можно использовать фломастеры, краски, карандаши, можно предложить сделать задание в виде коллажа)

***Завершение:***

Родители показывают свои работы.

* Что объединяет работы группы взрослых и детской группы?

*(изобразили то, что ценим, то, что любили и любим сейчас и в прошлом)*

* А что любят и ценят ваши дети?

(*родители высказывают предположения).*

1. **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.  Каждый из 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).*

1. **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. 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.
* 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".
1. **Создаем модель жизнестойкого ребенка**

Давайте сейчас попробуем создать такую модель ребенка, которая, на ваш взгляд будет наиболее жизнестойкой.

Родителям раздаются рисунки, на которых изображены дети, рядом с каждым изображен чемодан. Каждому даются вырезанные из бумаги гири и воздушные шарики, которые они будут приклеивать к рисункам. На гирях написаны качества и жизненные обстоятельства, которые мешают ребенку быть успешным, на шариках качества и обстоятельства, которые развивают жизнестойкость.

***Инструкция:*** Перед вами, ваш ребенок – мальчик или девочка. В чемодан положите те качества личности вашего ребенка, те жизненные обстоятельства, которые мешают ему, которые могут подтолкнуть его к самому страшному шагу в жизни (это гири). А в руки дайте воздушные шарики с такими качествами личности и жизненными обстоятельствами, которые ребенка, мотивируют к жизни, не позволят даже зародиться этой страшной мысли. Есть и пустые шарики, и гири, в них вы можете вписать те качества, которые не предлагаются, но вы абсолютно уверены в их значении в жизни вашего чада.

***Анализ:*** Родители по желанию озвучивают то, что у них получилось. (*Большинство из вас считает, что вашим детям, в первую мешают обида, злость, страх перед будущим, неуспехи в школе. Помочь им вы хотите пониманием и любовью семьи, приверженностью семейным ценностям, вовремя сказанным теплым словом, родительской похвалой*)

***Сделать перед родительским собранием:*** Можно перед родительским собранием проделать аналогичную работу с детьми в классе. Так же создать модель самих себя! В руки «брали» те качества и жизненные обстоятельства, которые их окрыляют, делают счастливыми, а в чемодан «положили» гири, которые тревожат, мешают быть до конца счастливыми. Можно показать результат родителям и сравнить, одинаково ли они понимают***.***

1. **Упражнение «Продолжи предложение»***(выявление степени понимания вопроса родителями)*

У каждого из вас есть карточки, на которых есть начало предложения, а вы напишите его продолжение.

* Трудная жизненная ситуация….
* - Жизненные ситуации, вызывающие положительные эмоции в моей жизни…
* - Жизненные ситуации, вызывающие отрицательные эмоции в моей жизни…
* - Когда мне трудно я обращаюсь….
* - Я успешно справляюсь с трудностями с помощью …

После этого предложения зачитываются по желанию, идёт обсуждение, обмен мнениями.

1. **Психологическая игра «Дорога в горы» *(можно проводить и с детьми, и с родителями).***

Участникам предлагается совершить путешествие в горы. В воображаемом пути у них будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

вариант ответа – 10 баллов;

вариант ответа - 5 баллов.

**Ход игры**

Твой друг живёт в горах. Сегодня – выходной день, он пригласил вас и всю вашу семью, и друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живёте, очень жарко и хотелось побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

**Первая остановка**

Часть дороги очень плохая, впереди – большая яма, полная воды.

***Варианты выбора:***

* Вам удаётся объехать яму, и вы продолжаете путь.
* Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

**Вторая остановка**

Встречная машина вытащила вас. И вы на автостраде. На часах – полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорости и показать возможности машины.

***Варианты выбора:***

* Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.
* Вы поддаётесь на уговоры друзей и жмёте на газ. Но на дороге – работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

**Третья остановка**

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится всё круче. Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

***Варианты выбора:***

* Вы открываете окно, включаете радио, и всё проходит.
* Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоится.

**Четвёртая остановка**

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг – хлопок: прокол шины.

***Варианты выбора:***

* Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.
* Вы в ярости. Настроение безнадёжно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

**Пятая остановка**

Дорога становится всё круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

**Варианты выбора:**

* Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, ссора с друзьями.
* Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет…. Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

**В конце игры подсчитывают баллы и, (по желанию), рассказывают о своём выборе*.***

**Анализ результатов:**

***Если ты набрал от 40 – до 50 баллов, то:*** это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаёшь размышлять над своими поступками.

Ты понимаешь, что каждый твой поступок – это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаёшь, что любые твои действия предполагают, определённые последствия для тебя, и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум. Совершая определённые поступки, ты размышляешь о последствиях их не только для себя, но и для других людей. Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.

***Если ты набрал от 30 – до 40 баллов, то*:** ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать свои собственные решения, очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно. Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспосабливаться к их мнению и желаниям. Однако очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.

***Если ты набрал 25 баллов, то:***

Твоё поведение - следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек останется в изоляции и страдает как физически, так и психически.

**Рефлексия игры.**

* Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь?
* Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач?
* Как к ним относится?
* Каким образом данная игра относится к теме нашего разговора?
1. **Притча «О кофе…»**

Приходит к отцу молодая девушка и говорит:

- Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил…Что мне делать?

Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковые кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

- Что изменилось? – спросил он свою дочь.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворились в воде, – ответила она.

- Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри: твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди: сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут…

- А кофе? – спросила дочь

- О! Это самое интересное! Кофе полностью растворилось в новой враждебной среде и изменило ее – превратило кипяток в ароматный напиток. Есть особые люди, которые изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации…

1. «Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть,
И лучше проводить меня, чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха–поймут всё без труда.
Слова порой запутаны, пример же– никогда.
Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провёл.
Добро увидеть в действии– вот лучшая из школ.
И если все мне рассказать, я выучу урок.
Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.
Должно быть, можно верить и умным словесам,
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет,
Зато пойму, как ты живешь: по правде или нет»

***Вечная детская мудрость***

1. **Игра «Влияние установок и наших слов на детей»**

Выбираем 2 человека – это родители, 3 человека – это дети.

Дети выходят, а родители садятся на коврике и начинают складывать пазлы.

***Инструкция родителям***: у вас трое детей, каждого ребенка вы воспринимаете по - разному. Они будут входить по очереди и спрашивать, можно ли поскладывать с вами пазлы. Вы будете относиться к каждому ребенку так, как о нем думаете, но без явной классификации и навешивания ярлыков. Посмотрим, сможет ли ребенок почувствовать, какая роль ему навязана, только наблюдая за вашим отношением.

***Инструкция детям:*** дети будут по очереди входить и спрашивать, можно ли им поскладывать с родителями пазлы. Ваша задача определить, как родители о вас думают. Все дети выходят из зала.

|  |
| --- |
| **КАРТОЧКА РЕБЕНКА**1. Когда ведущий позовет тебе, ты войдешь в комнату и увидишь, что родители складывают пазлы. Спроси: **«А мне можно с вами поскладывать?»**
2. Когда сценка закончится, вручи эту карточку следующему человеку, которая будет играть роль ребенка. (Если ты третий ребенок, отдай ее ведущему)
 |

**Инструкция зрителям**: все действия отслеживать и следить за своими чувствами и эмоциями, обсуждения будут только после всей игры

***1 ситуация***

*Родителям*: сейчас войдёт к вам не очень сообразительный ребенок. Он плохо учится, вы очень о нем беспокоитесь. Если за ним не присматривать, он не сделает уроки. Ему всегда нужно повторять просьбу, чтобы убедиться, что он понял. Возьмите карточку с предложениями вопросов или замечаний для этого ребенка. Прочитайте, что написано на карточке, и отложите ее. Теперь Вы можете складывать пазлы.

|  |  |
| --- | --- |
| **МАТЬ – КАРТОЧКА 1*****Предложения ответов «несообразительному» ребенку*** - «Ты уже сделал уроки? Точно? Уже все?» - «Это сложные пазлы. Ты лучше свои поскладывай. Они проще» | **ОТЕЦ – КАРТОЧКА 1*****Предложения ответов «несообразительному» ребенку*** - «Ты понял домашнее задание? Потом я повторю с тобой математику» - «Смотри внимательно, как мама с папой складывают пазлы. Может справишься». «Хочешь попробовать? (Поправляй его, когда он начнет складывать). |

*Зовём первого ребёнка, когда сценка сыграна, родителю, игравшему ребёнка, предлагается присоединиться к зрителям и следовать их инструкции.*

***2 ситуация***

Сейчас войдёт к вам надоедливый ребенок он все время чего-то хочет, просит, пытается руководить. Он шумный, раздражает вас, навязчивый.

|  |  |
| --- | --- |
| **МАТЬ – КАРТОЧКА 2*****Предложения ответов «надоедливому» ребенку.***- «Ты можешь хоть на минуту оставить нас одних?» - «Ты можешь так не кричать?» - Осторожно! Ты портишь то, что мы сделали!» | ***ОТЕЦ – КАРТОЧКА 2******Предложения ответов «надоедливому» ребенку.*** - «Тебе больше делать ничего? Может телевизор посмотришь?» - «Ты можешь хоть на минуту оставить нас в покое?» |

*Зовём второго ребёнка, когда сценка сыграна, родителю, игравшему ребёнка, предлагается присоединиться к зрителям и следовать их инструкции.*

***3 ситуация***

Сейчас войдёт к вам любимый ребёнок, находиться с этим ребенком – одна сплошная радость. Он любимый, радостный, способный, на него можно положиться.

|  |  |
| --- | --- |
| **МАТЬ – КАРТОЧКА 3**Ты радуешься, что видишь своего любимого, способного ребенка. Импровизируй. | **ОТЕЦ – КАРТОЧКА 3**Ты радуешься, что видишь своего любимого, способного ребенка. Импровизируй. |

*Зовём третьего ребёнка, когда сценка сыграна, родителю, игравшему ребёнка, предлагается присоединиться к зрителям и начинаем обсуждение.*

**Анализируем**

1. ***Выслушиваем родителей, которые играли роли детей***:

Что думают о тебе родители?

Что ты чувствовал, когда разговаривал с родителями?

Что тебе хотелось сделать?

1. ***Выслушиваем родителей, которые играли роль родителей:***

Что вы чувствовали с первым, вторым, третьим ребёнком?

С кем из детей было труднее всего?

С кем легче?

Почему?

1. ***Слушаем зрителей***:

Какие чувства и эмоции вы испытали в игре?

Что вы думали?

Сравнивали ли вы свое поведение со своими детьми и поведение родителей в сегодняшней игре?

***Да вы, все правы! Эта игра показывает, как дети поступают и что они чувствуют, когда родители навешивают им роли и ярлыки.***

1. **Притча**

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей? – спросили пасатели. Третий путник и м ответил: « Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота и узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Так и мы с вами должны приложить все свои силы, потратить огромные усилия на профилактику стрессовых ситуаций и помощь в выборе оптимальной стратегии для разрешения проблемной ситуации.

1. **Изменение деструктивных (разрушающих) фраз**
* Скажите, какую фразу вы чаще всего произносите, общаясь с ребенком?
* Задумываемся ли мы, взрослые, какие установки дали нам наши родители?
* Не являются ли они внутренними указателями на нашем жизненном пути?
* Подумайте о последствиях, прежде чем что-то категорично заявлять ребенку, к каким жизненным установкам вы направляете своих детей?
* Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали. А уж если сказали, лучше исправьтесь или извинитесь перед ребенком.

***Родители получают таблицу с заполненными негативными установками и заполняют самостоятельно колонку с позитивными установками. Затем варианты позитивных установок зачитываются и обсуждаются.*)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Негативные установки** | **Позитивные установки** |
| Не будешь слушаться – заболеешь! |  |
| Думай только о себе, не жалей никого. |  |
| Ты всегда поступаешь, как твой папа (твоя мама). |  |
| Уж лучше бы тебя вообще не было на свете! |  |
| Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама). |  |
| А сколько сил мы тебе дали, а ты… |  |
| Не твоего ума дело… |  |
| Бог тебя накажет. |  |
| Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет! |  |

***Например:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Негативные установки** | **Позитивные установки** |
| Не будешь слушаться – заболеешь! | Ты всегда будешь здоров! |
| Думай только о себе, не жалей никого. | Сколько отдашь – столько и получишь. |
| Ты всегда поступаешь, как твой папа (твоя мама). | Какая мама умница! Какой папа у нас молодец! |
| Уж лучше бы тебя вообще не было на свете! | Какое счастье, что ты у нас есть! |
| Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама). | Каждый сам выбирает свой путь. |
| А сколько сил мы тебе дали, а ты… | Мы любим, понимаем тебя. |
| Не твоего ума дело… | Твое мнение всем интересно. |
| Бог тебя накажет. | Бог любит тебя! |
| Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет! | Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе.Как аукнется, так и откликнется. |

1. **Собираем коллекцию игр для семейного досуга.**

А сейчас я предлагаю разделиться на 2 команды и за 1 минуту вспомнить как можно больше игр для семейного досуга.

(*Каждая команда обсуждает и записывает на листочках. Команды по очереди называют игры, победившей считается команда, которая ответила последней*).

1. **«Как поступить в денной ситуации?»**
* *Друзья зовут вашего ребенка гулять, а у него не сделаны уроки. Как вы поступите в этой ситуации?*
* *Спасая котенка, который не мог слезть с дерева, ребенок порвал куртку. Ваши действия?*
* *Ребенок звонит вам на работу, а у вас важное совещание. Что вы ему скажете?*
* *Найдите убедительные доводы в пользу самостоятельного чтения.*
* *Уже поздно, ребенку пора домой. Позовите его так, чтобы он не смог отказаться.*
* *Ребенок смотрит по телевизору передачу, а на другом канале показывают очень важную для вас информацию. Что делать?*

**Источники**

1. <https://infourok.ru/psihologicheskoe-zanyatie-v-klasse-ya-v-situacii-vibora-699941.html>

2. Адель Фабер, Элейн Мазлиш, Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили/ Москва: Эксмо, 2019

3. Кэтрин Кволс, Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания/ Москва: Эксмо, 2019