**РАЗРАБОТКА**

**РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**

**НА ТЕМУ:**

**«Психологическое и физическое здоровье**

**младших школьников»**

**КЛАССНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ НА ТЕМУ:**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ »**

**Хорошее психическое и физическое здоровье,**

**ощущение полноты, неистощимости сил-**

**важнейший источник жизнерадостного**

**мировосприятия, оптимизма,**

**готовности преодолеть любые трудности.**

***В.А. Сухомлинский***

**Цель:** научить родителей находить первые признаки того, что их ребенок находится в стрессовой ситуации; согласование, координация и интеграция усилий педагога и семьи в создании условий для развития личности ребенка; повысить педагогическую культуру родителей, их роль, ответственность и активность в жизнедеятельности коллектива.

**Задачи:** достижение более глубокого понимания стрессовых ситуаций у детей; поиск путей совладания с различными жизненными ситуациями; нахождение путей активного разрешения сложившихся проблем; формировать у детей позитивное самосознание собственной личности и личности других людей.

**Этап подготовки** :

* выбор темы собрания;
* определение целей родительского собрания;
* изучение педагогом научно- методической литературы по рассматриваемой проблеме;
* проведение микроисследования в сообществе детей и родителей;
* определение вида, формы и этапов собрания, способов и приемов совместной работы его участников;
* приглашение родителей и других участников собрания;
* разработка решения собрания, его рекомендаций, памяток для родителей;
* подготовка теоретической информации;
* анкетирование родителей и детей по теме родительского собрания;
* составление портрета здорового ребенка, разработка «Памяток для родителей»

**Ожидаемые результаты:**

• толерантное отношение к проблемам своих детей;  
• умение принять адекватное решение в создавшейся ситуации;  
• компетентностный подход в вопросах формирования жизнестойкости  детей.

**Оборудование:**

* памятки для родителей;
* видеоаппаратура.

***Форма проведения:*** родительский дискуссионный клуб.

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

**План проведения**

1. Психологический настрой родителей.
2. Вступительное слово классного руководителя.
3. Практикум-игра «Корзина ассоциаций».
4. Практикум-игра «Психологическая зарядка».
5. Объявление темы и цели собрания.
6. Физкультминутка.
7. Признаки и причины школьной неуспеваемости.
8. Решение ситуаций .
9. Упражнение: «Имя–характер» .
10. Рекомендации родителям.
11. Подведение итогов собрания.
12. Притча.
13. Рефлексия.

13.1Упражнение «Чему Я научился».

1. Решение .
2. Используемая литература.
3. Приложение к родительскому собранию по теме: **«**Развитие жизнестойкости»

**Ход классного родительского собрания**

***1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ РОДИТЕЛЕЙ***

Улыбнуться соседу справа и соседу слева, пожать друг другу руки; фразу “Мы вместе” сказать шёпотом, для себя, так, чтобы услышали все присутствующие, так, чтобы услышала вся школа.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (да)

Замечательно! Молодцы!

1. ***ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ***

Добрый вечер уважаемые родители! Для начала хочу предложить правила работы на сегодняшний день: доверительный стиль общения; общение по принципу “здесь и теперь” (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит);искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем ; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников); активность, постоянное участие в работе.

***Основа основ – родительский дом.  
В семейном кругу мы с вами растем.  
Пускаем в семье мы корни свои,  
И в жизнь смело входим из дружной семьи.  
В семейном кругу мы жизнь создаем.  
Основа основ – родительский дом.***

Поскольку все ваши дети воспитываются в семье, у меня сразу возникает вопрос: «Что такое семья?».

1. **ПРАКТИКУМ-ИГРА «КОРЗИНА АССОЦИАЦИЙ»**

Уважаемые мамы и папы! У меня в руках чаша, на которой Вы видите начало фразы «CЕМЬЯ – ЭТО…». Предлагаю каждому присутствующему записать на листок 1 слово-ассоциацию и прикрепить на доске.

( *анализ предложенных ответов)*

А вот как толкует понятие «семья» толковый словарь: «Семья — группа живущих вместе родственников; объединение людей, сплоченных общими интересами. (*Толковый словарь С.И.Ожегова и Н.Ю. Шведова*).

Ценность семьи как важнейшего института воспитания и социализации детей никогда не вызывала сомнений. То, что несет в себе семья, невозможно заменить ничем. Истинные духовные ценности человека, возможно, сохранить только в семье, а передать их, только через детей.

Детство — уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. В то же время это период, в течение которого ребенок находится в полной зависимости от окружающих его взрослых – родителей и педагогов. Когда-то Альберт Лиханов сказал очень мудрые слова:

***Дети одинаковы, точнее, равны.***

***Они равны и одинаковы - перед добрым и худым.***

***Дети поначалу походят на промокашки:***

***впитывают в себя все, что грамотно или безобразно***

***написано родителями.***

На каждом родительском собрании я не устаю вам повторять, что самое главное для каждого ребенка — чтобы его любили таким, какой он есть. Мы, взрослые, должны уважать детское желание быть хорошими и помнить, что ваш сын, ваша дочь — такой же человек, как и вы, его душа, явно протестует, когда кто-то пытается сделать его игрушкой своего произвола.

**4.ПРАКТИКУМ-ИГРА**  «**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА»**  
Родителям предлагается выполнить определенные движения, если они согласны с данными

высказываниями:   
Если в вашей семье время от времени возникают “приступы непослушания” - похлопайте в ладоши.  
Если вы считаете, что самым эффективным наказанием для ребенка является лишение удовольствия – кивните головой.  
Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.  
Если вы считаете себя хорошим родителем - постучите кулачком в грудь.  
Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.   
Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой.  
Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.  
Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно то

- погладьте себя по голове.

***5.ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ И ЦЕЛИ СОБРАНИЯ***

Уважаемые родители, наше собрание будет посвящено актуальной теме на сегодняшний день, это «Формирование жизнестойкости обучающихся». Тема нашей сегодняшней встречи серьёзна и трудна. Постараемся разобраться с вами: кто и что влияет на формирование жизнестойкости детей. Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества, в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Проявление жизнестойкости в повседневной жизни: здоровье, экстремальные ситуации, воинская служба, религиозность.

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Различают: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, нравственное здоровье, духовное здоровье.

здоровье зависит: на 20% - от окружающей среды, на 20% - от наследственных факторов, на 10% - от медицинского обслуживания,

на 50% - от образа жизни.

 Всё чаще вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым». От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка. Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, если, например, человек узнает, что у него рак, то это приводит не только к изменению в органах и тканях, но и к изменению эмоционального состояния, его отношений с окружающими (человек замыкается, меньше общается, а возможно и наоборот), изменяется и система ценностей.

Проблема психологического здоровья школьников в настоящее время обозначается как наиболее важная составляющая образовательного процесса.

Основные причины стрессов у детей, как показала практика, являются: учеба, непонимание со стороны родителей или сверстников, чувство одиночества. И всему этому есть причины. Сегодня мы с вами поговорим о причинах, признаках и способах решения некоторых возможных проблем, с которыми сталкиваются дети и родители и попытаемся реконструировать их.

И хотелось бы вам прочитать *Вечную детскую мудрость:*

«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»

В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» заявлено о том, что главной ценностью новой культуры должна стать ценность устойчивого, стабильного развития человека и общества, а главной целью образования – формирование жизнеспособной личности. Последнее время в психологической литературе активно используется такое понятие, как «жизнестойкость». Давайте познакомимся с понятием жизнестойкости ребенка. Существует целый ряд определений понятия «жизнеспособность». Жизнеспособность человека – это сочетание жизнелюбия и энергичности, умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт, что  жизнестойкость это есть способ взаимодействия с миром и окружающими людьми.

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

Уважаемые родители, вы только услышали определение жизнестойкости ребенка, как по вашему мнению, что представляет из себя ребенок с высокой жизнестойкостью? (ответы родителей и обмен мнениями по теме).: Вы совершенно правы, вот как описывают психологи детей которые имеют достаточный уровень жизнестойкости: «они осознают себя как автономную индивидуальность, они способны проводить границу между собой и окружающими их проблемами. Они независимы и самодостаточны, не теряют внутреннего контроля над собой.   
Такие дети легко воспринимают сигналы от окружающих, хорошо понимают оттенки значений в поведении, поступках, словах родителей и других взрослых. Легко переходят от одного занятия к другому, умея довести дело до логического завершения. К окружающим относятся со состраданием и симпатией. **Воспитание жизнестойкости в детях требует от родителей и учителей определенной системы воспитания:**   
Создание защищенной среды с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.

Помощь ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов и увлечений.  
Подчеркивание значимости семьи, чувства гордости и родства.  
Поощрение самостоятельности ребенка, предоставляйте возможность выбора при поддержке и создании атмосферы защищенности и любви.  
Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения.  
Предоставление ребенку возможности открыто выражать свои чувства.  
Обучение ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.  
Поощрение активности ребенка.  
Четкое определение и называние проблемы, подчеркивание, что проблемы – это часть

нормальной жизни. Совместный поиск выхода. Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке. Помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.Поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно. Помощь в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости :Что вы услышали в этих строках? (ответы и мнения родителей). Внимание к внезапным изменением поведения и настроения – это может быть тревожным сигналом. И можно сказать, что чем ниже уровень жизнестойкости у детей , тем он более подвержен суицидам.

**6. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

Я вижу, что вы немного устали. Давайте отдохнем. (Под музыку родители выполняют разминку. Проводит один из родителей, комплекс упражнений был заранее дан.) Эти упражнения вы можете выполнять на работе, дома. Хорошо, если при выполнении домашнего задания ваш ребенок будет их выполнять. Именно этот комплекс упражнений положительно влияют на осанку.

**7. ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНОЙ НЕУСПЕВАЕМОСТИ.**

***Родителям следует помнить****,*что большинство самоубийств связано с конфликтными ситуациями в семье. К суициду может привести то, что дети чувствуют себя в семье одинокими людьми, которых никто не понимает и не любит. Данные исследования показали, что чем лучше взаимоотношения с родителями, тем меньший процент детей, задумывающихся о самоубийстве. Причина практически одинакова плохого взаимоотношения в семья…

Школьная неуспеваемость и школьная неуспешность. Как вы думаете, это одна и та же проблема? (Ответы родителей и обсуждение понятий)

Проблема школьной неуспешности гораздо шире проблемы школьной (учебной, академической) неуспеваемости.   
Если школьная неуспеваемость отражает неэффективность учебной деятельности школьника и понимается как низкий уровень (степень, показатель) усвоения знаний, то школьная неуспешность отражает определенное свойство личности.   
К неуспешности всегда приводит нарушение социально-психологической адаптации и игнорирование психофизиологических причин возникновения школьных проблем (школьных трудностей)   
**Признаки школьной неуспеваемости.**  
1 Быстро устает от умственной деятельности, особенно на уроках русского языка, математики.   
2 Часто отвлекается, суетлив, чрезмерно подвижен.   
3.Высокая степень тревожности.   
4.Импульсивные проявления негативных реакций (на замечания взрослых, на собственные ошибки).   
5.Не хочет учиться, боится (избегает трудностей).   
6.Плохо понимает новый материал.   
7.Выучив правило, не умеет его применять.   
8.Трудно запоминает материал, воспроизводит неполно, неточно.   
9.Самотоятельно заниматься не умеет, делает уроки только по принуждению и под контролем.   
**Причины школьной неуспеваемости:**  
 неблагоприятная наследственность;   
 нарушения нервной деятельности;  
 общая неспособность к интеллектуальному труду;  
 физическая ослабленность;

педагогическая запущенность;  
 боязнь школы, учителей.

Дети все хотят учиться до тех пор, пока не поймут, что не могут делать это так, как хотят от них взрослые.

**8. РЕШЕНИЕ СИТУАЦИЙ**

**Ситуация (для родителей)1**  
Как вы поступили бы в данной ситуации?  
Родители, узнали, что сын стал мишенью для насмешек и оскорблений со стороны одноклассников (обсуждение, реконструирование ситуации)  
 Какие советы вы могли бы дать родителям по улучшению взаимоотношений ребенка со сверстниками? (Обсуждение).

Обязательно предупредите учителя о проблемах ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.п.).  
•Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения.  
•Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.  
• Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках.  
• Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить

в известность классного руководителя и психолога.  
• Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта — это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы.  
• Приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых.

Выберите вариант (варианты) ответа  
Причинами возникновения проблем у ребенка во взаимоотношениях с учителем являются:  
а) личностные особенности (замкнутость, чрезмерная обидчивость и др.);  
б) полное отсутствие интереса к учебе, отсутствие учебных навыков;  
в) завышенные требования к ребенку, без учета его возможностей  
Все ответы верны.

**Ситуация(для родителей) 2**  
Родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.   
Как вы думаете, что чувствует ребенок?   
(обсуждение, реконструирование ситуации)   
Какие могут быть последствия данных требований? (Завышенные требования к ребенку ведут к развитию тревожности)   
• Противоречивые требования, предъявляемые родителями либо школой   
• Неадекватные требования (чаще всего завышенные).   
• Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение   
Как вы думаете, как можно помочь тревожному ребенку?   
(варианты родителей, обсуждение)   
• Прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.   
• Повышайте самооценку ребенка, позитивно оценивая его действия и поступки. Как можно чаще называйте ребенка по имени и хвалите в присутствии других детей и взрослых.   
• Не проводите сравнения одного ребенка с другими. Если же вы все-таки хотите провести сравнение, то лучше сравнить результаты ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.   
• Отрабатывайте навыки поведения в конкретных ситуациях.

**9.УПРАЖНЕНИЕ: «ИМЯ–ХАРАКТЕР»**Цель: Транслировать положительный образ ребенка.   
Задание заключается в том, чтобы назвать положительные черты характера своего ребенка, начинающееся на каждую букву имени.

Уважаемые родители, мы должны быть очень внимательны к своим детям. Вы первые можете заметить изменения в поведении своих детей, которые могут свидетельствовать о тех или иных нарушениях 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 правила, методы и секреты. (родители делятся со своим опытом, удачами и неудачами)

**10. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**   
«Как надо говорить с ребенком»   
Если Вы слышите…   
Обязательно скажите…   
Не говорите…   
«Ненавижу – школу!» «Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?» «Когда я был в твоем возрасте... Да ты просто лентяй!»   
«Все кажется таким безнадежным.   
Что толку?» «Иногда мы чувствуем себя подавленными…   
Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».

«Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!»   
«Всем было бы лучше без меня…» «Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?» «Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом…»   
«Вы не понимаете меня!» «Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»

«Кто же может понять ребенка в наши дни?»   
«Мама, я совершил скверный поступок!» «Давай сядем и поговорим об этом». «Что посеешь, то и пожнешь!»   
«Что, если у меня не получится…» «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное!» «Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!».

• Постоянно показывайте ребенку свою готовность выслушать его и понять;  
•Будьте заботливыми, любящими и отзывчивыми родителями;  
• Организуйте воскресные походы за город, выезжайте вместе на отдых.  
Уважаемые родители! Помните, что самое большое родительское счастье – видеть здоровых, умных и благодарных детей. Представляем Вашему внимаю, памятки, которые вам помогут разобраться с возникшими трудностями .

**11. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Вручение памяток для родителей.

Уважаемые папы и мамы! Если ваши дети вам дороги, если вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье.

Семья, которая простроена на взаимной любви родителей и взаимопонимании – залог хорошего воспитания детей. В воспитательном процессе не допустима конфронтация, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество и любовь.

12. **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 спасатели. Третий путник им 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.

**13. РЕФЛЕКСИЯ**

**13.1. Упражнение «Чему Я научился».**

*На экране появляются предложения.*

Вам предлагается сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая на собрании. Пожалуйста, скажите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на экране:  
Я научился...  Я узнал, что….  Я нашел подтверждение тому, что...  Я обнаружил, что...   
Я был удивлен тем, что…  Мне нравится, что...  Я был разочарован тем, что...   
Самым важным для меня было

**14. РЕШЕНИЕ СОБРАНИЯ**

1.Принять полученную информацию к сведению.

2. В решении проблемы формирование жизнестойкости обучающихся объединить усилия школы и семьи, формируя в сознании детей ценностное отношение к собственному здоровью.

3. Руководствоваться в воспитании детей памятками по профилактике.

4. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.

5.Уметь любить, прощать, делать добро. Потратите свободную минутку на то, чтобы в душе ребенка отворились ключи добра;

6. Уметь  признавать, что ребенок – личность.

7. Чтобы не отсутствовало понимания между взрослыми в воспитании ребенка;

8. не злоупотреблять своей властью; избавиться от желания наказать ребёнка;

9. Проводить систематически разъяснительную работу с детьми по профилактике детского травматизма. Детям и родителям неукоснительно соблюдать правила безопасности.

Подводя итоги нашего собрания, хочется сказать, что 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.

**15. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. В помощь классному руководителю. – Мн.: ООО «Классико – принт», 2003.
2. [Социальная сеть работников образования nsportal.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2F)
3. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. «Психология здоровья человека (эталоны, представления, установки: Учебное пособие – М.; – 2015.
5. Ефимова А.В. Родительские собрания, Волгоград, 2010 г.
6. Зелинская Д. Школа здоровья – М.: 2013,т.2.
7. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом //Школьное воспитание. - 2013.
8. Лупоядова Л.Б., Мельникова Н.А., Якимович И.Г.  Родительские собрания, Изд. Учитель, Волгоград, 2009 г.
9. **ПРИЛОЖЕНИЕ К РОДИТЕЛЬСКОМУ СОБРАНИЮ**

**ПО ТЕМЕ:**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

1. **Памятка «Развитие жизнестойкости»**

* Создайте защитную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.
* Помогайте ребенку развивать самоуважение, интересы, навыки, таланты и увлечения.
* Подчеркивайте значимость семьи, чувство гордости и родства. При отсутствии семьи помогите развить в ребенке чувство принадлежности, смысл существования. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
* Поощряйте самостоятельность ребенка в раннем детстве – предоставляйте возможность выбора. Судить о независимости можно по способности ребенка успешно довести дело до конца, получая в награду похвалу и удовлетворение от завершения работы. Лучше всего давать детям в качестве задания конкретные задания по дому. Предоставляя возможность для самостоятельных поступков, родители должны не забывать о создании необходимой атмосферы защищенности и заботы.
* Будьте заботливы, но строги. Ясно формулируйте правила и требуйте их соблюдения.
* Общайтесь!!! Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства:

- будьте открыты и доброжелательны

- учите понимать других и самостоятельно принимать решения;- открыто выражайте озабоченность и недовольство

- внимательно слушайте

- общайтесь как с помощью слов, так и действий

* Учите быстро принимать решения. Часто трудности возникают не из-за самой проблемы, а из-за того, как ее пытаются разрешить. Учите ребенка быть инициативным, а не пассивно реагировать на ситуацию. Поощряйте активность, это предотвратит появление беспомощности, которая, как известно, часто ведет к депрессии.
* Четко называйте проблему: подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Вместе ищите выход, предоставляйте родителям роль лидеров, а всем остальным членам семьи возможность открыто высказывать свои идеи и выражать чувства.
* Учите ребенка вести себя в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке и эмпатии.
* Моделируйте самоконтроль, спокойствие, оптимизм, гибкость. Поведение и реакции родителей и других взрослых столь же важны, как и их высказывания.

1. **Памятка «Поощряйте жизнерадостность и жизнестойкость»**

 Помогайте ребенку перестраивать негативные эмоции на позитивные. Позволяйте ему рассказывать о том, что его беспокоит.

 Давайте ребенку понять, где и как он может попросить помощи.

 Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.

 Устраивайте отдых и развлечения – веселитесь и смейтесь – юмор лечит.

 Внимательно следите за настроением и поведением, не пропускайте тревожных сигналов. Таким сигналом может быть внезапное изменение поведения, например, уход в себя, потеря интересов, отказ от обычного графика, расстройства сна, снижение успеваемости в школе.