ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА МБОУ СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов г. Батайска

**5 класс**

**Занятие «Начало полового созревания подростков и его влияние на психику»**

**Форма занятия – круглый стол.**

**Цель:** расширение представлений родителейоб особенностях подросткового возраста

**Задачи:** 1. Познакомить родителей с особенностями поведения детей и подростков в период полового созревания, наметить пути возможного решения проблем и конфликтов в данный период развития.

2. Информировать родителей об особенностях пубертатного кризиса, проявляющегося в эмоциональной нестабильности, половой идентификации, влиянии темпа созревания на самосознание.

**Ход занятия**

Здравствуйте, уважаемые родители! Половое созревание ребёнка – это естественный и непростой процесс. Безответственно оставлять ребёнка наедине с вопросами и проблемами, которые он не может осознать, но уже начинает ощущать. Поэтому важно сопроводить его, как и в других аспектах его развития. Надо готовить ребят к половой зрелости, к осмыслению происходящих в этот период процессов, **разбудить их разум** к тому моменту, когда проснется сексуальное желание.

Подросток должен знать, каким сделала человека природа, и эти знания должны поступать последовательно, причем всегда чуть-чуть с опережением, что может предупредить появление в поведении подростков цинизма, половой распущенности, убережет их от серьезных личных ошибок. Как меняется поведение детей и подростков в период полового созревания? Как избежать конфликтов в данный период развития? Половое просвещение детей – это острейшая проблема и именно этой проблеме и будет посвящена наша встреча.

Прежде всего, озвучим **правила** наших занятий:

1. Умейте слушать и слышать друг друга. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.
2. Говорите по существу, не отклоняясь от обсуждаемой встречи.
3. Проявляйте уважение, недопустимо давать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.
4. Закон о пунктуальности «ноль-ноль»: все должны собираться строго в назначенное время.
5. Конфиденциальность. То, что происходит на занятиях, остается только между участниками.
6. Опрос родителей:
   * О чем вы в первую очередь подумали, когда узнали тему занятий?
   * Почему вы не говорите об этом дома с детьми?
   * Откуда вы сами получали информацию в детстве о половом созревании?
7. Разъяснение родителям, почему надо с ребенком говорить о половом воспитании.

- В современном обществе существуют две полярные позиции относительно полового воспитания школьников. Сторонники говорят, что благодаря секс-образованию мы уменьшаем количество ранних беременностей, подростковых венерических заболеваний и абортов. В то время как некоторые консервативно настроенные люди видят в таком образовании разжигание у подростков нездорового любопытства к сексу и потому ратуют за пропаганду полового воздержания до брака. Но в стране, где половое созревание детей начинается с 10 лет и ежегодно фиксируется масса незапланированных беременностей у несовершеннолетних, о сексе нужно говорить максимально грамотно.

Однако при поверхностном отношении родителей к этой теме велика опасность превратить разговор в рекламную акцию секса. Еще раз подчеркну, важно, чтобы разговор был просветительский и профилактический - помочь разобраться, осознать взросление - вот задача. В таких вопросах нельзя допускать поверхностного отношения. В противном случае, если не говорить с ребенком на эту щекотливую тему, подросток пойдет по пути «увидел — сделал».

1. Знакомство родителей (обзор) с «полезной» литературой: Георгий Юдин «Главное чудо света», Роберт Ротенберг «Расти здоровым», И.И. Соковня (Семенова) «Бессонница в ожидании любви», Ди Снайдер «Курс выживания для подростков» и т.п. (что имеется в школьной библиотеке).
2. Обсуждение с родителями высказывания Саади:

Покинут счастьем будет тот,

Кого ребенком плохо воспитали.

Побег зеленый выпрямить легко,

Сухую ветвь один огонь исправит.

1. Беседа на понимание стихотворения: «Что там в сетях? Посмотри! Но мне страшно! Схвачу ли вкусного угря или схвачу змею? Любовь – слепая рыбка, толкуйте с ребенком о том, за что он хватается! Вот уже мечется в руках! О горе, о радость! Прильнув и извиваясь, проскальзывает к груди. Она прокусывает, о чудо! И проползает мне дерзко через кожу и проталкивает сердце вниз. О любовь, мне страшно! Что делать, что начать? Ужасное существо! Оно шуршит там внутри и свертывается кольцом! Во мне должен быть яд! Она ползет там вокруг; какое блаженство, когда она роется там! Она меня погубит!»
2. Заполнение родителями анкеты

* Какие проблемы, по вашему мнению, возникают в юности?
* Что вас волнует на данный момент в общении с вашим ребенком больше всего?
* Оцените по 10-бальной системе свои представления о половой зрелости вашего ребенка.
* На основе информации из каких источников сложились ваши собственные представления о сексуальном развитии человека.

1. Упражнение - рефлексия. **«Двери храма»**

**Назначение:** помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

На доске висит лист ватмана с изображением двери храма. На столах лежат конверты с «ключиками» и «замками».

Ведущий спрашивает у участников, полезными ли оказались для них полученные знания. «Если сегодняшнее занятие для Вас было полезным, интересным, то, Вы, пожалуйста, возьмите ключик. Приклеивая его на изображенную дверь, озвучьте, что для Вас было самым интересным и полезным. Приклеивая на «дверь» замок, отметьте те моменты, вопросы, которые остались для Вас непонятными».

После этого продолжите следующие 5 неоконченных предложений:

• Сегодня на занятии я понял(а)…

• Меня удивило…

• Я чувствую…

• Я думаю…

• Я хочу…

ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА МБОУ СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов г. Батайска

**7 класс**

**Занятие «Нежелательное сексуальное внимание в сети Интернет, секстинг»**

**Форма занятия – тренинг.**

**Задачи:** 1. Информировать родителей о наличии в сети Интернет откровенного сексуальный контента (порнография) и раскрыть понятие «секстинг» (знания).

2. Помочь родителям в установлении доверительных отношений с детьми и подростками в семье, способствующих откровенным беседам с ребенком на тему наличия угрозы сексуального посягательства на него в сети Интернет, назначения встреч незнакомцами через сеть Интернет, наличия сексуальных домогательств в отношении него при виртуальном общении.

3. Дать рекомендации по организации контроля за посещением детьми и подростками порносайтов, участия в чатах о сексе, просматривании им страниц о насилии.

**Ход занятия**

1. **Упражнение «Приветствие»**

**Назначение**: создание атмосферы доброжелательности и раскрепощенности, положительного эмоционального состояния, возможность каждому быть в центре внимания.

**Инструкция:** В течение одной минуты каждый из вас должен пожать руку каждому и сказать несколько теплых слов. Затем каждый говорит по одному комплименту соседу справа и слева. И в завершении каждый из вас рассказывает один анекдот, за что вознаграждается аплодисментами.

**Мини – лекция**

Сегодня с развитием интернета всё большую популярность завоевывает такое понятие как секстинг — интимная переписка двух участников. Сегодня такая переписка стала поистине безграничной: в нее включен не только сам текст, но и видео, аудио, фотографии. В самом простом понимании Секстинг - это текстовые сообщения на сексуальные темы. Это современный вид «грязных» разговоров. Главная его цель — с помощью слов, фотографий, видео, голосовых сообщений возбудить друг друга. Участники переписки обмениваются информацией о сексуальных предпочтениях, эротических переживаниях и тайных фантазиях.

Все эти фотографии, голосовые сообщения, строки текста — всё это может оказаться в сети или в распоряжении «не того» получателя. А дальше все зависит от его воли: переписка может стать достоянием общественности, предметом шантажа, издевок и травли. Зачастую это наносит сильный ущерб репутации, взаимоотношениям с близкими, учебе и даже психике жертвы. Кроме того, в наше время, когда едва ли не каждый день происходит взлом данных с их последующим обнародованием, нужно быть очень осторожным. Кто даст гарантию, что твой собеседник не сохранит интимную информацию о собеседнике? Он может продавать его интимные фотографии и видео на порносайтах. Нужна ли вашим детям такая слава? Вряд ли.

**Упражнение «У зеркала»**

**Ведущий**: Действительно, умение отдавать себе отчет в собственной жизни является одним из значительных признаков личностного развития чело­века.

**Инструкция:** Возьмите все себе по одному зеркалу. На экране сейчас будут возникать вопросы, а вы, глядя на свое изображение в зеркале, завершайте фразу вслух (если не хотите вслух, то про себя, мысленно), т.е. сообщайте зеркальному отра­жению свое мнение.

Примеры текста карточек:

- «Я вижу перед собою...»;

- «Я обнаруживаю в себе...»;

- «Мне интересен этот человек, потому что...»;

- «Я бы не возражал побеседовать с ним, потому что...»;

- «Я хотел бы задать ему прямой вопрос...»;

- «В моем собеседнике мне непонятным кажется...» И т.п.

Зеркало регулирует наш внеш­ний облик, вернее, «костюм», в котором мы выходим на общение с «другим человеком». В минуту проверки нашего внешнего облика с помощью зеркала мы как бы становимся на место этого «дру­гого» и его глазами смотрим на себя.

Зеркало сообщает о мере соответствия внешнего облика вну­треннему содержанию нашей личности, возрасту, ситуации, пред­мету общения, качествам, идеологии; обращаясь к зеркалу, мы корректируем перед ним мимику, жесты, пластику, приводя их в соответствие сиюминутному состоянию.

Зеркало помогает нам вывести наше «Я» за пределы нас самих, увидеть на время свою личность со стороны, предста­вив ее в качестве объекта рассмотрения и наблюдения.

В качестве стимулирующего момента может послужить автопортрет, где герой полотна представлен перед зеркалом (например, автопорт­реты Серова, Веласкеса, Леонардо да Винчи).

**Мини – лекция**

Необходимо:

1. объяснить ребенку, что Интернет является не только надежным источником информации, но и опасным собеседником, а доверять следует родителям, педагогам и лучшим друзьям.
2. Установить с ребенком «правила» работы с компьютером и гаджетами, временные ограничения, определить ресурсы, которые можно и нужно посещать. Объяснить, что Интернет, в первую очередь, является средством развития и обучения, и только второстепенно — развлечений и общения.
3. договориться, что новые игры и программы будут устанавливаться совместно с родителями.
4. Ввести ограничения по использованию гаджетов.
5. Запретить общение с незнакомыми людьми. Эта мера должна восприниматься так же, как и запрет общения с незнакомыми на улице!
6. Привить культуру поведения в IT-пространстве, постоянно осуществляя интернет-воспитание ребенка.
7. Надлежащим образом настроить компьютерную технику ребенка. Использовать контент-фильтры, затрудняющие посещение определенных видов ресурсов на уровне оператора связи и на уровне операционной системы. Контент-фильтрация не всегда эффективна, в частности, из-за того, что не ко всем сайтам закрыт доступ, а соцсети, онлайн-игры, переписка и иная активность ребенка остаются в стороне!
8. Контролировать деятельность ребенка с компьютером и гаджетами, в частности, при помощи средств родительского контроля. При этом, ребенку нужно объяснить, что Вы это делаете для того, чтобы предотвратить опасность, и что на это имеете полное право. Знайте, что дети способны удалять историю переписки и посещения сайтов, существует множество средств родительского контроля, которые необходимо использовать для того, ч чтобы обезопасить своего ребенка.
9. Если возможно, поставьте компьютер в общей комнате.
10. Ограничьте материалы, доступные детям через компьютер.
11. Объясните детям, что им разрешено, а что запрещено делать в интернете:
12. обратите внимание на подозрительные хеш-теги: #f53 #f57 #f58 #d28 #морекитов #тихийдом #хочувигру #млечныйпуть #хочувигру #хочу\_в\_игру #ждуинструкцию #млечныйпуть

**Упражнение - рефлексия. «Жить хочется!»**

Назначение: помочь родителям обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

- Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. Проходят день за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке - почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то нежелательной ситуации, мы даем волю своим эмоциям, и иногда нам, кажется, и жить не хочется.

Сейчас я попрошу вас посредине листа бумаги нарисовать круг и написать в нем: «Жить не хочется» (ведущий пишет эти же слова на доске).А теперь назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: горе, обида, злость, смерть и т.д.) А сейчас попробуйте представить разные причины, когда человеку не хочется жить. Вспомните случаи, когда у вас на душе было плохо и вы испытывали обиду и горечь. Опишите эти ситуации и обведите написанное, придав линиям форму, ну например, овала. Кто из вас хочет прочитать то, что он написал? (Ведущий может записывать на доске то, что услышал. Одновременно идет обсуждение обстоятельств, воспоминания о которых отложились в памяти детей.)

А теперь зачеркните частицу «не» (на доске можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых запишем аргументы в пользу человеческой жизни.

Пусть каждому человеку в жизни светит солнце! Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается. Лучший день - сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас! На память о сегодняшнем занятии я всем вам раздаю памятки-брошюры с материалами, посвященными сегодняшней теме. До свидания! До новой встречи!

ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА МБОУ СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов г. Батайска

**8 класс**

**Занятие «Правовое положение ребёнка в семейном праве. Права и обязанности несовершеннолетних детей и подростков»**

**Форма занятия – родительское собрание.**

**Привлеченный специалист** – юрисконсульт школы Краснояружная Т.Н.

**Задачи:** 1. Актуализировать проблему соблюдения прав детей и подростков в семье, обществе.

2. Познакомить родителей с правами, обязанностями и ответственностью несовершеннолетних детей по Российскому законодательству.

3. Ознакомить родителей с семейно-правовым статусом несовершеннолетних, правовым регулированием защиты прав несовершеннолетних, формой защиты семейных прав несовершеннолетних, судебной защитой семейных прав несовершеннолетних детей.

**Ход занятия**

- Особенность правового положения ребенка в семейных отношениях в РФ, в отличие от его положения в нормах других отраслей права (гражданского права, гражданского процесса), проявляется в том, что возникновение наиболее важных для ребенка правовых последствий связано с достижением им 10-летнего возраста. Согласно ст. 57 СК РФ ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства. Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, обязателен, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам. В случаях, предусмотренных СК РФ (ст. 59, 72, 132, 134, 136, 143, 154), органы опеки и попечительства или суд могут принять решение только с согласия ребенка, достигшего возраста десяти лет.

***Мозговой штурм.***

1. *А теперь попробуйте назвать 7 основных прав ребенка в семье, закрепленных в Семейном кодексе РФ*? (Ответы записывать на доске)

Ответы:

Правовое положение ребёнка в семье определяется с точки зрения интересов ребёнка (а не прав и обязанностей родителей) и включает следующие основные права ребёнка:

1. Право на общение со своими родителями (независимо от того, проживают они совместно или нет) и другими родственниками;

2. Право жить и воспитываться в семье; знать своих родителей (насколько это возможно);

3. Право на обеспечение своих интересов, всестороннее развитие и уважение человеческого достоинства;

4. Право на заботу и на воспитание своими родителями (а при их отсутствии - другими ответственными за это лицами);

5. Право на получение содержания;

6. Право собственности на принадлежащее ему имущество;

7. Право на защиту своих прав и интересов.

1. Назовите все возможные причины, по которым могут лишить родительских прав по суду. (Ответы записывать на доске)

Ответы:

Лишение родительских прав – это крайняя мера за невыполнение своих обязанностей. Лишают родительских прав за:

* Жестокое обращение с детьми;
* Аморальное поведение;
* Уклонение от материального обеспечения ребенка;
* Уклонение от воспитания, развитие и обучение ребенка;
* Отказ от ребенка, оформление его в приют.

1. **Ситуация:** Однажды Марина прибежала из школы и прямо с порога закричала:

- Мама, родители Пети развелись!

- Это случается, - сказала мама. – Но почему тебя это так волнует?

- Но ведь это же мой одноклассник. Он ходит грустный, потому что его мама не позволяет ему встречаться с папой. Все в классе решили помочь Пете. Мы придумали, что можем устраивать встречу Пети с папой у кого-нибудь на квартире.

- Это не так просто, доченька. Вы не имеете права вмешиваться в частную жизнь Пети и его родителей, - ответила мама.

- Он так страдает и должен встречаться со своим папой. Что же делать?

Что можно посоветовать Пете и его родителям в такой трудной ситуации?

Ответ: Родители должны забыть о своих внутренних обидах в интересах своего ребенка, найти компромиссное решение …

1. **Ситуация:** Гражданка А. вышла замуж за гражданина С. и со своей матерью переехала жить в его двухкомнатную квартиру. Вскоре у них родилась дочь. А через шесть лет супруги расторгли брак. Так как раздел квартиры был невозможен, бывшие супруги договорились, что С. оставляет своей бывшей семье квартиру, но А. отказывается от алиментов. Через год дочь заболела, и ее мать обратилась к отцу за материальной помощью. Но он отказал, сославшись на соглашение об отказе от алиментов и на то,

что много платит за наем квартиры. Гражданка А. обратилась в суд за взысканием алиментов. Какое решение должен принять суд?

Ответ: Суд примет решение о выплате алиментов в пользу ребенка, так как соглашение родителей противоречит законному праву ребенка…

**Рефлексия**. Составление синквэйна.

Например:

Права человека.

Естественные. Охраняемые.

Существуют. Разрешают. Защищают.

Закрепляют в законах возможности человека.

Закон.

ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА МБОУ СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов г. Батайска

**9 класс**

**Занятие «Как помочь подростку адаптироваться к новым жизненным условиям»**

**Форма занятия – родительский лекторий.**

**Задачи:**

**1.** Обсудить с родителями пути предупреждения возникновения у подростков трудных жизненных ситуаций, связанных с началом получения профессионального образования, адаптацией к новой образовательной организации, сменой места жительства, круга общения, снижением контроля родителей за проведением свободного времени подростком и др.

1. Помочь родителям в овладении способами и приемами оказания психологической помощи подросткам в период подготовки к сдаче ГИА, развитии у подростков качеств, умений и навыков, повышающих эффективность подготовки к прохождению ГИА, умений мобилизовать себя в ответственной ситуации, владеть своими эмоциями.

**Ход занятия**

Проблемы подростков часто кажутся взрослым надуманными, и это создает опасную ситуацию неоказания своевременной помощи. Хотя достаточно небольшого совета или вообще просто внимательно выслушать подростка, и проблемы разрешаются сами собой.

Трудная жизненная ситуация — ситуация, которая субъективно воспринимается человеком как трудная лично для него или является объективно нарушающей его нормальную жизнедеятельность (инвалидность, сиротство и т.д.)

Для ребенка трудная жизненная ситуация — это ситуация, в которой он не может жить нормально и которую не может исправить сам.

Подросток осваивает новый для него мир, новые отношения и неизбежно, в силу отсутствия опыта, встречается с трудными ситуациями, которые ему непонятны и незнакомы. Применение собственных способностей и возможностей в таком случае может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности.

В современном мире молодеют все виды негативных явлений: агрессия, злоба, неприязнь. От детей порой можно услышать то, что не каждый взрослый скажет.

Самое плохое состояние человека, когда он страдает, впадает в стресс, случаются трагедии. Каждый человек по разному реагирует на тот или иной случай. Учить путям выхода из трудных жизненных ситуаций должна семья.

Каждый человек по — своему реагирует на сложную жизненную ситуацию.

Различают стадии реакции человека на стрессовые условия жизни:

* тревога, страх, смятение, шок;
* сопротивление, стремление адаптироваться и преодолеть трудности;
* истощение и уход от решения проблемы;
* уход из жизни.

Чтобы научиться решать проблемы, надо научиться менять совершаемые поступки, но сначала менять мысли.

**Игра «Измени мысли».** Поиск выхода из трудной ситуации.

Есть такие ситуации, которые изменить не возможно, нельзя изменить мысли других людей, но можно изменить свои мысли об этом. Надо попробовать подумать о том или этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирать только светлые, красивые, добрые.

**Ситуация.**(подготовка)

Выбери клубочек ниток

Предлагаются 2 клубочка ниток. Один - красивый, другой - не очень.

Надо для не очень красивого клубочка ниток назвать положительные аргументы.

***Даже если ..., в любом случае... .***

Даже если мне достался не очень красивый клубочек ниток, в любом случае

*я найду ему применение.*

Даже если нитки не очень красивые, в любом случае

*ими можно аккуратно зашить дырку.*

Даже если нитки не очень красивые, в любом случае

*временно можно их использовать, а затем поменять на другие.*

**Ситуации у родителей:**

**Ситуация 1.**

Я знаю, что обо мне плохое говорят.

***Даже если ..., в любом случае... .***

Даже если, обо мне говорят плохое - *плохой я не буду*

Даже если, обо мне говорят плохое - *я не буду реагировать на эту лживую информацию. Поговорят и перестанут*

**Ситуация 2.**

У меня нет норковой шубы.

***Даже если ..., в любом случае... .***

Даже если у меня нет норковой шубы, в любом случае - *я не мёрзну в своём пуховике*

*мне удобно в пуховике*

**Ситуация 3.**

Я толстая.

***Даже если ..., в любом случае... .***

Даже если - толстая, в любом случае –*добрая и могу исправить это, если захочу*

Теперь вы научились изменять мысли на добрые, светлые, успокаивающие разум для себя. Давайте попробуем научиться помогать менять мысли своим детям.

**Игра- помоги изменить мысли.** Поиск выхода из трудной ситуации.

**Ситуации у детей:**Что сказать ребёнку, если ребёнок огорчённо говорит

**Ситуация 1.**

Папа не живёт с нами.

***Даже если ..., в любом случае... .***

Даже если папа не живёт с нами, в любом случае

*ты можешь видеться с ним...*

*ты можешь поговорить с ним по телефону*

**Ситуация 2.**

 Меня посадили с девочкой.

***Даже если ..., в любом случае... .***

Даже если тебя посадили с девочкой, в любом случае

*это лучше, чем с двоечником*

*тебе повезло, она хорошо учится, это поможет лучше учиться тебе*

**Ситуация 3.**

Мне приходится гулять с младшим братом.

***Даже если ..., в любом случае... .***

Даже если тебе приходится гулять с младшим братом, в любом случае

*вам с ним бывает очень весело, он такой забавный, смешной*

*у тебя остаётся время погулять с друзьями*

Когда вы меняли свои мысли и мысли детей, то применяли добро, сопереживание, уважительность, чувства, желание изменить ситуацию, уйти от проблемы.

**Контрольный вопрос:**

**Что помогает вам подобрать верную мысль в поисках пути выхода из трудной жизненной ситуации?**

Ответ:

Учат определять пути выхода из сложной жизненной ситуации —  нравственные приоритеты семьи.

Если ценностями каждого члена семьи будет любовь и желание жить долго, то всё обязательно получится, проблем станет меньше или проблемы не будут очень трудными, если на них правильно будут реагировать всю свою жизнь все члены семьи. Не думать о трудностях, как о безысходности, а искать выходы из любой жизненной ситуации.

**Слова известных людей подтверждают.**

«Нищете материальной нетрудно помочь, нищете души – невозможно». - **Монтень**

**В. Корнилов  «Себя поменяй сперва»**

Считали: всё дело в строе,

И поменяли строй,

И стали беднее втрое

И злее, само собой.

Считали: всё дело в цели,

И хоть изменили цель,

Она, как была доселе,

За тридевять земель.

Считали: всё дело в средствах,

Когда же дошли до средств,

Прибавилось повсеместно

Мошенничества и зверств.

Меняли шило на мыло

И собственность на права,

А необходимо было

Себя поменять сперва.

**Завершение.**Рефлексия. «Спасибо Вам за приятное общение»

Сегодня на родительском собрании все работали. Помогали друг другу искать пути выхода из проблемной ситуации. Давайте каждый из нас поблагодарит друг друга за это. Начинает педагог рядом сидящему родителю, передавая клубочек ниток, говорить слова: **«Спасибо Вам за приятное общение на  родительском собрании. Вы научили меня новым путям выхода из сложных жизненных ситуаций».**

**Заключительные слова педагога.** Клубочек «катился» из рук в руки и связал нас ниточкой, объединил. Когда «миром», дружно делают дело, оно спорится быстрее, легче. Давайте и впредь всё делать вместе, дружно, сообща, прислушиваться к советам, уходить от проблем или ходя бы мысленно отдалятся от них.

**Живите долго! Учите своих детей дорожить жизнью!**

ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА МБОУ СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов г. Батайска

**10 класс**

**Занятие «Юношеская любовь: первые трудности»**

**Форма занятия – практикум.**

**Задачи:**

1. Информирование родителей об особенностях юношеской любви.

2. Обозначить роль родительской семьи в построении гармоничных отношений юноши или девушки с будущим партнером.

**Ход занятия**

**Этап подготовки**

1.Учащиеся класса (в роли корреспондентов) записали видеоматериалы: люди разного возраста говорят (коротко, в течение 30 секунд) о своей первой любви. Респондентами могут быть прохожие на улице, учитель, родитель, «маска».

Вопросы интервью

1. Что такое любовь в вашем понимании?

2. В каком возрасте вы влюбились впервые?

3. Что было самым трудным для вас в период первой влюбленности?

4. Как, по вашему, должны относиться к первому чувству школьников их родители?

**Этап проведения**

- Кажется, совсем недавно вы привели в школу трогательных первоклассников в красивой форме и с нарядными бантами. Вы были нужны им каждую минуту. Увы, это время прошло, и сейчас они на пороге взросления, на пороге бесконечного мира, который называется любовь. Как отнестись родителям к этой первой любви? Запретить? Устраивать слежку и возникать перед уединившимися в укромном месте парочкой в тот самый момент, когда готовы прозвучать слова признания в любви? Запугивать дочь возможностью встречи с нехорошим человеком, который только и думает, как бы сорвать цветок наслаждения? Принимать репрессивные меры, сделать невозможным свидания? Да, маленькие дети — маленькие заботы, большие дети — заботы большие.

Р. Бернс так написал об этой юношеской поре:

Влажная печать признаний,

Обещанье тайных нег —

Поцелуй, подснежник ранний,

Свежий, чистый, словно снег.

Молчаливая уступка,

Страсти детская игра.

Дружба голубя с голубкой,

Счастья первая пора.

**Демонстрирование видеоматериала, подготовленного учащимися класса (в роли корреспондентов).**

А теперь ответьте на вопрос: запрещать, разрешать или не замечать первой юношеской влюбленности? Попытаемся ответить на этот вопрос, смоделировав свое поведение в некоторых типичных в контексте заявленной темы ситуациях.

**Имитационная игра**

**Ситуация:** Вы узнали, что ваш ребенок находится в романтических отношениях с девочкой (мальчиком) которая вам явно не нравится. Давайте попытаемся с вами, уважаемые родители, «проиграть» возможные варианты диалога между вами и ребенком, которые вы можете использовать в практике семейного воспитания. Я прошу вас объединиться в группы по 4 человека и определить свои роли следующим образом: один

— родитель, второй — ребенок. Двое остальных участников поддерживают игроков, давая и советы, поправляя, подсказывая. Время на работу — 5 минут. «Конечный продукт» вашего коллективного творчества — короткий и поучительный для всех диалог, который вы предъявляете всем присутствующим за одну минуту. Итак, начинаем работу.

Заканчиваем ее по звуковому сигналу. (Организатор собрания может использовать различные варианты ситуаций, в частности те которые, перечисляются ниже. Далее идут ролевое проигрывание, обсуждение).

**Ситуации для имитационной игры**

Ситуация 1. Хорошим вариантом общения с ребенком на тему первой юношеской влюбленности является рассказ родителей о фактах из собственной жизни друзей, знакомых, из литературных произведений. Представьте варианты такой беседы.

Ситуация 2. К вам квартиру ворвалась мама одноклассницы вашего сына и с возмущением поведала о том, что ваш сын, коварный искуситель, сбивает ее девочку с пути и это безобразие следует немедленно пресечь. Смоделируйте вариант вашего диалога с рассерженной женщиной.

Ситуация 3. Ваш ребенок с трагизмом в голосе поведал вам о том, что его (ее) не любит, а человек, (ей) нравиться, абсолютно его (ее) не замечает. Каким будет ваше общение с ребенком в этой «безысходной» для его ситуации?

Ситуация 4. Ваш ребенок вдруг ни с того ни с сего заявляет, что родить в юном возрасте — это замечательно: молодая, красивая мама и взрослый ребенок, это так прекрасно. Приведите ваши аргументы в беседе с ребенком.

Вывод: Так давайте же серьезно отнесемся к хрупкой юношеской любви и станем для детей поддержкой на трудном пути восхождения к вершине настоящего чувства. И ответ на ваш второй вопрос, обобщающий все ваши высказывания, неверное, может быть таким: «Не запрещать, не поучать, а поддерживать, быть рядом».

**Работа в группах**

-Перед вами на столе лежат задания. Объединитесь, пожалуйста, и совместно всей группой попытайтесь закончить предложения и ответить на вопросы.

Список заданий для пап

Коллективно закончите следующие фразы (дайте ответы):

• Назовите 5 причин, почему девушки могут не вызывать симпатии (не нравиться).

• Назовите 5 причин (качеств), по которым девушка всегда будет симпатична, интересна, привлекательна.

• Назовите основные причины, по которым, как вам кажется, юноши нравятся или не нравятся девушкам.

• Девушки не правы, когда думают...

• Мы никогда не согласимся на... (с тем, что...)

• Мы хотели бы пожелать девушкам...

Список заданий для мам

Коллективно закончите следующие фразы (дайте ответы):

• Назовите 5 причин, почему юноши могут не вызывать симпатии (не нравиться).

• Назовите 5 причин (качеств), по которым парень всегда будет симпатичен, интересен, привлекателен.

• Назовите основные причины, по которым, как вам кажется, девушки нравятся или не нравятся юношам.

• Юноши не правы, когда думают...

• Мы никогда не согласимся на... (с тем, что...)

• Мы хотели бы пожелать юношам...

**Обсуждение результатов работы в группах.**

**В заключение — несколько полезных советов:**

* Взаимоотношения юношей и девушек сталкивают их с множеством моральных проблем. Старшеклассники остро нуждаются в помощи старших (не запретах и порицании, а в помощи!), прежде всего родителей. Но одновременно молодые люди

хотят — и имеют на это право — оградить свой интимный мир от бесцеремонного вторжения и подглядывания. Наберитесь мудрости, не делайте этого, тогда степень доверия к вам со стороны ваших детей будет выше.

* Отнеситесь с пониманием к тому, что ваш ребенок стремится общаться с противоположным полом: так он обретает бесценный социальный опыт, без которого вряд ли будет впоследствии счастливым.
* Подержите стремление ребенка в период влюбленности хорошо выглядеть. Купите новое платье, уверьте ребенка, что он замечательно выглядит и просто не может, не понравится.
* Если ребенок разочарован, не понят объектом обожания, попробуйте вместе с ним поразмыслить над словами известного режиссера В. Эмейерхольда: «У одних вид пропасти вызывает мысль о бездне, у других — о мосте». Объясните ребенку, что счастлив тот, кто в жизни умеет не пасовать перед трудностями, а преодолевать

их, стремиться понять других, даже в их худших проявлениях.

* Исключить из практики семейного воспитания язвительные замечания, назидания, насмешки, бестактные намеки, слежку. Все это унижает детей, вызывает отчуждение, замкнутость, толкает на неблаговидные поступки.
* Пригласите к себе домой друга (подругу), который является предметом его (ее) романтических грез. Пообщайтесь (но не уподобляйтесь следовательно или прокурору). Найдите интересные темы, сходите куда — нибудь вместе.

**Завершение.**Рефлексия

- Скажите, пожалуйста, какие мысли, эмоции наполняли вас во время этого собрания?

ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА МБОУ СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов г. Батайска

**11 класс**

**Занятие «Как помочь выпускнику преодолеть предэкзаменационный стресс»**

**Форма занятия – лекторий.**

**Задачи:**

1. Способствовать развитию психолого-педагогической культуры родителей для правильного сопровождения обучающихся в экзаменационный период.

2. Информировать родителей о способах снятия психоэмоционального напряжения, тревожности у выпускников в период подготовки и прохождения экзаменов.

**Ход занятия**

Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас на очередной встрече. Впереди сложная пора окончания школы. Сегодня мы обсудим, как помочь ученикам эффективно подготовиться к выпускным экзаменам. Что могут сделать для этого родители и школа? Как добиться наилучших результатов, так необходимых многим для поступления? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

Сдача экзаменов – это значимый и ответственный период в жизни любого человека, так как именно от этих результатов зависит будущее. Цель нашего родительского собрания – помочь ребятам преодолеть трудности экзаменационного периода.

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора-пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии.

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

**Физические упражнения:**

1. **перекрестный шаг**

Одна из проблем, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

1. **энергетическое зевание**

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–-5 зевков.

**Упражнение «Рисуем эмоции»**

- Сейчас я попрошу вас разделиться на пары. Возьмите, пожалуйста, ручку и лист бумаги, положите свою руку на листок и обведите еѐ. У вас получился трафарет вашей ладони. Теперь в каждом пальчике рисунка напишите эмоцию, которую вы испытываете при упоминании о ОГЭ. (Родители рисуют и пишут около 5 минут).

- Все выполнили задание, молодцы. Теперь каждая пара сравнивает свои «ладошки»: что общего в рисунках, чем рисунки отличаются. (Обсуждение, каждая пара высказывается по очереди).

- Как видите, вас очень многое объединяет (назвать общие эмоции). Можно сделать вывод, что все родители перед экзаменом своих детей испытывают похожие переживания, а значит, хорошо понимают друг друга.

**Учимся снижать тревожность. Упражнение «Торт и свечи»**

Давайте представим, что у каждого из вас сегодня праздник – день рождения, и вам подарили большой аппетитный торт со свечами. Закройте глаза, представьте этот торт, вспомните, какие эмоции вы испытывали в детстве, когда у вас был праздник. А теперь очень медленно дуем на воображаемые свечи, чтобы погасить их. (Родители медленно задувают воображаемые свечи).

Не все свечи погасли, подуем ещѐ раз. (Упражнение можно повторять до пяти - десяти раз, чтобы дыхание стало ровным и спокойным).

Молодцы! Все эти упражнения вы можете делать в любое время. В конце собрания я раздам вам буклеты с рекомендациями, которые помогут правильно вести себя по отношению к ребѐнку в экзаменационный период, а также снять нервно-психическое напряжение.

**Как избавиться от стресса**

Родители должны научиться сами и научить ребёнка умению расслабляться

Как избавиться от стресса перед контрольной работой*.*

1. Глубоко вдохни и выдохни.
2. Подросток должен сказать себе: «Я постараюсь сделать это как можно лучше».
3. Если школьник чувствует, что волнуется во время контрольной или начинает запугивать себя, необходимо еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть напряжение.

( Это упражнение не гарантирует тебе самую хорошую отметку, но ты получишь прекрасную возможность показать, на что ты способен).

  Мгновенная релаксация. *Время: 1-2 минуты.*

*Цели упражнения: расслабление.*

1. Надо глубоко вдохнуть и выдохнуть.
2. Расслабиться
3. Если напряжение не спадает, то еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть
4. Если у школьника в голове вертятся тревожные мысли, то не следует обращать на них внимания.

**Практические советы родителям.**

**Организация режима и условий подготовки.**

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, сохранение здоровья.

Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20 – 30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность. Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня – время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

У школьников, особенно к старшим классам, вырабатывается временной режим учебных заданий. Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам (совы, жаворонки). Следите за тем, чтобы чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки по свежему воздуху.

Не критикуйте ребенка во время экзамена. Помните: главное – снизить напряженность и тревожность, обеспечить подходящие условия для занятий.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Большое значение имеют овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций , говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. («Ты должен учить уроки», «Хватит гулять делай то – то»).

Тревожность – это поток чувств, сфокусированных на страхе: что – то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди.

Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.