

# **Родительское собрание**

**на тему: «*Как помочь родителям избежать кризисных ситуаций*»**

**Разработала**

**педагог-психолог Близниченко Е.А.**

## Тема: Как помочь родителям избежать кризисных ситуаций

Слово - тончайшее прикосновение к сердцу; оно может стать и нежным, благоухающим цветком, и живой водой, возвращающей веру в добро, острым ножом, ковырнувшим нежную ткань души, и раскаленным железом, и комьями грязи... Словом можно убить и оживить, ранить — и излечить, посеять смятение и безнадежность — и одухотворить, рассеять сомнения — и повергнуть в уныние, сотворить улыбку — и вызвать слезы, породить веру в человека - и заронить неверие, вдохновить на труд - и привести в оцепенение силы души.

*В.А. Сухомлинский* <sup>[3]</sup>

**Цель:** разъяснить родителям как избежать кризисных ситуаций и какую помощь можно оказать детям.

### Задачи:

1. Углубить запас знаний родителей о всевозможных причинах и признаках кризисных ситуаций у детей.
2. Дать шанс поразмышлять о своих взаимоотношениях с ребенком, а также объективно оценить их.
3. Воспитать в родителях уважение к личности ребенка, а также помочь понять его проблемы.

### 1. Вводное слово классного руководителя.

- Уважаемые родители!

Сегодня мы встретились с определенной целью: нам необходимо обсудить некоторые проблемы воспитания детей в семьях. Я бы хотела начать наше собрание со стихотворения немецкого сатирика, прозаика и поэта Себастьяна Бранта.

«Ребенок учится тому,  
Что видит у себя в дому.  
Родители – пример ему.  
Кто при жене и детях груб,  
Кому язык распутства люб,  
Пусть помнит, что с лихвой получит  
От них все то, чему их учит.  
Там, где аббат не враг вина,  
Вся братия пьяным-пьяна.  
Не волк воспитывал овец.  
Походку раку дал отец.  
Коль видят нас и слышат дети,  
Мы за дела свои в ответе.  
И за слова: легко толкнуть  
Детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом,  
Чтобы не каяться потом»<sup>[1]</sup>

- Ведь, действительно, поведение детей напрямую зависит от поведения родителей, взаимоотношений последних и непосредственно от отношения отца и матери к их ребенку. Однако необходимо всегда помнить, что в любой, даже в самой негативной ситуации, поступая правильно, рассудительно и объективно, шанс остаться родителями вообще и быть счастливыми родителями все равно остается, поэтому тема нашего собрания сформулирована следующим образом: «Как помочь родителям избежать кризисных ситуаций».

Дети подрастают, и вместе с этим у них появляются проблемы как большие, так и маленькие, как решаемые легко, так и трудно разрешимые. Кризисные ситуации лежат непосредственно в основе взаимоотношений людей, и если сфера взаимоотношений нарушена, то, соответственно, все это возвращается кризисом, стрессом, а иногда даже трагедией.

## **2. Работа над понятиями «стресс», «конфликт», «кризис».**

Родителям предлагается написать, как они понимают данные понятия. Обсуждают в группах.

Классный руководитель объясняет понятия.

*Стресс (от англ. stress — напряжение) — неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Естественная природа стрессовых реакций проявляется в том, что жизнь без стресса немыслима, а «полная свобода от стресса,— как пишет Г. Селье, — означает смерть». Важно иметь в виду, что любая новая жизненная ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает критической.*<sup>[2]</sup>

*Конфликт (от лат. conflictus — столкновение) как критическая психологическая ситуация предполагает наличие у человека довольно сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности требованиями жизни.*<sup>[2]</sup>

*Кризис (от греч. krisis — решение, поворотный пункт) характеризует состояние, порождаемое вставшей перед индивидом проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом (смерть близкого человека, тяжелое заболевание, изменение внешности, резкое изменение социального статуса и т.п.).*<sup>[2]</sup>

### 3. Лекция педагога-психолога

- Науку воспитания родителям приходится преодолевать так же, как и детям – школу жизни. Могу привести несколько примеров:

1. Счастливая, воспитанная, целеустремленная девочка в компании не совсем аккуратно одетых молодых людей, да еще и находящихся в алкогольном опьянении. После вопросов, что она там делает и что ее туда привело, девочка рассказывает о драке ее родителей, которая началась из-за того, что ее отец хочет уйти из семьи, а мама, естественно, его не пускает. Девочка же проявляет в данной ситуации характер и идет в эту компанию только назло родителям. Такого исхода событий вполне себе можно было избежать, если бы отец и мать не проявили весь свой эгоизм и не забыли о существовании ребенка.

2. Вторую же ситуацию я встретила на просторах Интернета, в обычном видеоролике, суть которого постараюсь кратко вам пересказать. Все события происходят в нормальной семье. Мать, являющаяся по профессии учителем, проверяет тетради учеников, но вдруг начинает рыдать. Отец стоит в недоумении и спрашивает:

- Что случилось, из-за чего ты плачешь?

- В классе я дала задание – написать сочинение на тему «Если бы я был волшебником», и вот, что пишет один из учеников: «Если бы я был волшебником, то превратил бы себя в телевизор, чтобы просто стоять в комнате, показывать папе футбол, а маме – сериалы. Все бы просто смотрели на меня, а не прогоняли, не говорили бы, что я мешаю, что на меня нет времени и т.д.

- А почему ты тогда плачешь?

- Это сочинение нашего сына.

Отсюда можно сделать вывод, что кризисная ситуация может быть вызвана:

- разводом родителей;
- потерей близкого человека;
- алкоголизмом родителей или одного из них;
- переживанием трудной и непредвиденной ситуации (тер-акт);
- межличностным конфликтом;
- изменением состояния здоровья;
- проблемами внешности;
- препятствиями в достижениях поставленной цели. <sup>[3]</sup>

В каждой семье можно наблюдать совершенно разные реакции на кризисные ситуации, но такая наука, как экстремальная психология, выделяет три основные стадии реакции любого человека на стрессовые условия жизни:

- встревоженность, испуг, беспокойство, паника;
- сопротивление, стремление приспособиться и преодолеть трудности;
- слабость, обессиление, истощение и уход от решения проблемы.

Чаще всего, именно конфликты являются причиной кризисных ситуаций. Есть несколько типов конфликтов:

- лично-семейные;
- профессиональные;
- межличностные, не связанные с профессиональной деятельностью;
- обусловленные состоянием здоровья;
- связанные с материальными затруднениями;
- обусловленные антисоциальным поведением. <sup>[3]</sup>

Независимо от ситуации вы как родители должны помнить и понимать, что кризисная ситуация, которая связана с ребенком или тем более с семьей в целом, не разрешится сама по себе.

#### **4. «Дело требует решения» (ситуации для обсуждения в группах).**

- 1) Подросток играет в компьютерную игру. В ее сюжете присутствует множество тяжелых для восприятия моментов, а также сцены насилия. Ваше решение проблемы.
- 2) Ребенок смотрит фильм, в котором главный герой совершает самоубийство. Ваше решение проблемы.
- 3) Ваш ребёнок попал в компанию, члены которой употребляют спиртные напитки и курят. Ваше решение проблемы.
- 4) В семье произошёл конфликт, и Ваш ребёнок хочет уйти из дома. Ваше решение проблемы.

#### **5. «Мозговой штурм».**

Какие качества нужны Вам, для разрешения конфликтной ситуации? (Родители называют качества, классный руководитель размещает их на доске).

Обладая этими качествами или, хотя бы, пытаясь их применить, я думаю, можно решить любую проблемную кризисную ситуацию. Как говорят: «Выход всегда можно найти!».

#### **6. Способы разрешения конфликта. Рекомендации для родителей.**

- *Старайтесь понимать своего ребёнка, а не «одерживать верх» над ним.*
- *Не давите на ребёнка, но и имейте свою позицию, старайтесь её отстаивать.*
- *Когда вы с ним общаетесь:*
  - *используйте слова, которые поддерживают ребёнка, а не унижают его достоинство;*
  - *будьте честны и говорите с открытой душой;*
  - *лучше промолчите – это будет полезно;*
  - *не используйте слова «никогда» и «всегда».*
- *Учитесь контролировать своими эмоциями.*
- *Чувствуйте настроение ребёнка, общую «атмосферу» конфликта.*

- Когда конфликт исчерпан, выходите из него, не напоминайте о нём, простите себя и ребёнка.

- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

### **7. Рефлексия. «Чемодан, корзина, мясорубка».**

На доске размещены три рисунка: чемодан больших размеров, корзина для мусора и мясорубка.

- На листочке *зеленого* цвета необходимо написать все то, что вы можете и хотели бы вынести с собрания, а также готовы забрать с собой. Далее надо будет приклеить его к рисунку с чемоданом.

На *жёлтом* листке – то, что вам кажется ненужным, лишним, безуспешным, то есть все то, что можно отправить в «мусорную корзину», даже не жалея об этом.

А вот на *синем* листочке я прошу написать все те моменты собрания, которые вы считаете интересными, но на данный момент еще не можете воплотить их в своей жизни, так как просто не готовы. Таким образом, все то, что нужно еще переосмыслить, изменить в себе, отправляется в лист "мясорубка".

Работа продлевается анонимно, то есть писать имя на листиках не надо, а по мере готовности участники приклеивают их самостоятельно.

### **8. Подведение итогов. «Цепочка пожеланий».**

Каждому родителю по очереди учитель предлагает обратиться с пожеланиями как к себе, так и другим, присутствующим после окончания взаимодействия на родительском собрании. Слова могут быть направлены на предстоящее взаимодействие, будущие дела и многое другое.

Заканчивает цепочку пожеланий классный руководитель, таким образом будут подведены итоги.

- Хочется закончить наше собрание стихотворением Эдуарда Асадова «Неравенство»:

«Так уж устроено у людей,  
Хотите вы этого, не хотите ли,  
Но только родители любят детей  
Чуть больше, чем дети своих родителей.  
Родителям это всегда, признаться,  
Обидно и странно. И все же, и все же,  
Не надо тут видимо удивляться  
И обижаться не надо тоже.  
Любовь ведь не лавр под кудрявой кущей.  
И чувствует в жизни острее тот,  
Кто жертвует, действует, отдает,  
Короче: дающий, а не берущий.  
Любя безгранично своих детей,  
Родители любят не только их,  
Но плюс еще то, что в них было вложено:

Нежность, заботы, труды свои,  
С невзгодами выигранные бои,  
Всего и назвать даже невозможно!  
А дети, приняв отеческий труд  
И становясь усатыми «детками»,  
Уже как должное все берут  
И покровительственно зовут  
Родителей «стариками» и «предками».  
Когда же их ласково пожурят,  
Напомнив про трудовое содружество,  
Дети родителям говорят: —  
Не надо товарищи, грустных тирад!  
Жалоб поменьше, побольше мужества!  
Так уж устроено у людей,  
Хотите вы этого, не хотите ли,  
Но только родители любят детей  
Чуть больше, чем дети своих родителей.  
И все же не стоит детей корить.  
Ведь им же не век щебетать на ветках.  
Когда-то и им малышей растить,  
Все перечувствовать, пережить  
И побывать в «стариках» и «предках»!»<sup>[4]</sup>

#### **Список литературы и электронных ресурсов:**

1. Поэзия: Брант Себастиан. [Электронный ресурс]. Режим доступа – <http://www.wisdomcode.info/ru/poetry/authors/55019.html>
2. Учебный вопрос № 1 Психология экстремальных ситуаций. [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://studfiles.net/preview/5675011/page:2/>
3. Роль взрослых в оказании помощи в кризисных ситуациях. [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2017/10/29/rol-vzroslyh-v-okazanii-pomoshchi-v-krizisnyh-situatsiyah>
4. Так уже устроено у людей... [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://www.inpearls.ru/109317>