*Здравствуйте, уважаемые родители!*

*Я спешу сказать вам – здравствуйте!
Чтоб пожелать здоровья доброго.
Я спешу сказать вам – благости!
Чтоб пожелать вам счастья нового.
Я спешу сказать вам – Радости!
Удач, успехов и везенья!
Чтоб пожелать всем в этом классе
Прекраснейшего настроения.*

*Хорошее настроение может помочь нам сегодня с пользой провести время, но не только оно. Еще тепло Ваших сердец и рук. Давайте возьмемся за руки. Я думаю, теплота, которая есть в наших сердцах, в наших ладошках поможет нам сегодня определиться с тем, что мы делаем, что мы совершаем, о чём думаем.*

*Сегодня мы вместе попробуем ответить на вопрос: «Как помочь нашим детям стать успешными?».*

# *Далее проходит обсуждение материала «Как помочь ребенку стать успешным?» Ольги Чуриковой, магистра социальной педагогики, практического психолога*.

# Конечно же, самое дорогое, что у нас есть – это наши дети. Кто из нас не мечтает, чтобы его ребенок был самым счастливым и успешным?  Мы все надеемся, что именно так и случится – наши дети вырастут, и жизненный успех будут им сопутствовать. Однако опыт показывает, что не все дети вырастают такими, какими нам хочется их видеть.

Еще Аристотель говорил, что **«Привычки, вырабатываемые с детства, определяют всю нашу жизнь».** А это значит, что уже сейчас, в семье, мы помогаем заложить им фундамент успеха или неудачи, силы или беспомощности.

Принято считать, что успешный ребенок – это тот ребенок, который хорошо учится в школе. Ребенок может быть отличником, получать наивысшие баллы, а чувствовать себя «серой мышью»: не сложились отношения с одноклассниками, не с кем играть на улице, мало друзей или их нет вообще, чувство собственной незначительности, неумение решать проблемы, выходящие за пределы школьной программы.

Т.о. успех ребенка далеко не сводится к одним только школьным оценкам. А как же тогда определить, успешен ли наш ребенок? Успешный ребенок имеет адекватную самооценку и, наряду с хорошей успеваемостью, умеет решать жизненные трудности, находить друзей и сохранять здоровье. Успешный ребенок умеет не «застревать» в негативных мыслях, а избавляется от них и настраивается на позитив.

Мысли похожи на искры от костра. Имея в себе сущность и потенциальную силу пламени, они появляются, как быстро исчезающие мелкие вспышки и длятся всего лишь доли секунды. Кажется, что одинокая, ничем не подкрепленная мысль не имеет никакой силы. Повторяющиеся мысли, умножаясь во множество раз, становятся сконцентрированной и направленной силой. Чем больше мысль повторяется, тем больше силы и энергии она производит, притягивая те внешние обстоятельства, которые отвечают зрительным образам, созданным в уме. Жизненный опыт человека и его мысли напрямую связаны между собой. Понимая это, родители могут **побудить своих детей творчески и систематически работать над своими мыслями**.

Выбирая соответствующие слова, родители, помогают детям направлять мысли в нужную сторону. Слова родителей производят в уме ребенка зрительный образ, от которого он будет отталкиваться в своих поступках. Образы, которые пробуждаются словами, сильнее самих слов. Когда инструкции родителей не совсем точно описывают ребенку желаемое поведение, в его мозге может возникнуть путаница. Говорят: «Когда о чем-то просите, будьте осторожны… вы можете это получить».

Одна женщина попросила своего ребенка выбросить мусор в урну, находящуюся в тридцати метрах от нее. Так как было много луж, то когда он побежал, мать крикнула ему вслед: «Не беги!». Ребенок остановился на мгновение, а потом, помня о данном поручении, опять побежал. «Я сказала, не беги!» – услышал он снова. Он опять остановился, несколько секунд размышлял над ее словами, а потом побежал еще быстрее. «Научится он когда-нибудь вести себя?» – недовольно сказала мать.

Ребенок научится этому, но это произойдет быстрее, если ему говорить, что надо делать, а не то, чего не надо делать. Если бы мать сказала ребенку «Иди», а еще лучше «Саша, пожалуйста, иди», ребенок скорее бы сделал то, что она ожидала. Фразы, начинающиеся с имени ребенка, больше привлекают на себя внимание.

Мысли ребенка влияют на все сферы его жизни. Мысли определяют убеждения ребенка, выборы, которые он делает ежедневно, то, кем он станет в будущем. Мы все хотим, чтобы наши дети умели мыслить позитивно, делали правильный выбор, имели адекватную самооценку.

*Как помочь детям, чтобы именно такие мысли жили в их умных головках?*

Есть четыре основных приема, которые помогут ребенку стать успешным:
**•    позитивные утверждения (аффирмации),
•    визуализация,
•    признание успехов,
•    устранение негатива.**

**Позитивные утверждения (аффирмации)**

Детский ум очень активный, и каждый день в нем циркулируют тысячи и тысячи мыслей. Эффективно направить эти мысли к определенной цели могут позитивные утверждения – короткие простые фразы, которые необходимо повторять про себя или вслух. Например, если ребенок боится будущего экзамена, можно научить его повторять про себя: «Я сдам хорошо… я сдам хорошо…я сдам хорошо!». Многократное повторение этой позитивной установки в течение нескольких минут настраивает мозг на успешную сдачу экзаменов, переключая его с тревоги на уверенность. Утверждения влияют и на поступки. Позитивные утверждения могут привести к тому, что ребенок позанимается лишний час перед сном. Главное – то, что ребенок начинает думать об успешной сдаче экзамена и ожидать от себя самого лучшего.

Как и взрослые, дети ощущают подавленность, тревогу и страх, и эти чувства появляются в результате определенных мыслей. Негативные мысли, например, «никто меня не любит», «я обязательно провалю экзамен», чаще всего приходят к детям как послания, звучащие в ушах, а не как зрительный образ. Детям кажется, будто бы чей-то голос твердит им: «Я провалюсь», «Никто меня не любит». Чтобы помочь детям преодолеть страхи и сомнения, можно использовать ту же силу слов, но направить ее в другую, конструктивную сторону. Важно, чтобы дети поняли, как они могут изменить негативные мысли на позитивные установки.

Так как короткие фразы более действенны, утверждения должны быть короткими и простыми. Например, «я очень хорошо читаю». Они должны быть позитивными, фокусировать внимание на решении, а не на проблеме. Примером может быть замена утверждения «Я не глупый» на «Я умный», так как, несмотря на частицу «не», мысли продолжают концентрироваться на негативном качестве. Утверждения нужно повторять до тех пор, пока они не станут первой мыслью, возникающей в соответствующей проблемной ситуации.

**Визуализация**

Действенным также оказывается создание зрительных образов желательных ситуаций – визуализация. Человек представляет, что уже имеет то, что хотел бы иметь, или занимается тем, чем хотел бы заниматься. Так как у детей активное воображение, визуализация направляет его в позитивное русло. Десятилетний ребенок делится своими впечатлениями по поводу визуализации: «Я боялся экзамена по математике. В последний раз я сдал его очень плохо, хотя многое знал. Я думаю, это было просто волнение. На этот раз мама посоветовала мне поупражняться, мысленно представляя успешную сдачу экзамена. В течение недели перед экзаменом я каждый вечер представлял, что спокойно пишу работу и получаю только правильные ответы. Иногда я делал это и по утрам. Мне нравятся визуализации – это очень интересное занятие. Во время экзамена я чувствовал себя намного увереннее, чем в прошлый раз, – и получил 5!».

Фантазировать, мечтать, мысленно переноситься в незнакомые ситуации – естественно для детей. Их воображение очень развито, поэтому они любят визуализировать. Достаточно направлять живое воображение ребенка на позитивные образы вместо негативных.

**Признание успехов**

Радоваться и гордиться успехами ребенка в раннем возрасте принято практически во всех семьях. Нам нравится и носик, и глазик, и рисунок, и самостоятельный первый шаг. Но почему, когда ребенок вырастает, мы начинаем его ругать и попрекать практически во всем? Теперь в нашем голосе звучат напряженные требовательные нотки, приводящие ребенка отнюдь не в восторг. Недавно такой гениальный и милый, а сегодня – масса претензий по поводу поломанной игрушки, обрисованных книжек и обоев, испорченного листа в тетрадке. К тому же не желает убираться в своей комнате.… Сравните! Ранее ребенок познавал мир посредством разбора игрушек на мелкие детальки, и вы его хвалили. Теперь он разобрал будильник – его наказали. Он не понимает за что. Ведь раньше было можно, а что изменилось сейчас? Теперь еще стали говорить: «почему такой неаккуратный», «как ты мог», «опять все испортил». Не кричи, не бегай, не прыгай.… А раньше, почему было можно?

Признание достоинств ребенка также поможет ему стать успешным. Занятые родители часто замечают своих детей только тогда, когда они плохо себя ведут: непослушны, приносят домой низкие оценки, слишком шумят или ссорятся с братьями и сестрами. Положительное поведение ребенка нужно также замечать и признавать. Нужно хвалить своих детей не только за послушание, но и за их положительные качества, за умение быть самим собой.

Для детей естественно быть довольным собой и своей жизнью, если только взрослые (родители, воспитатели, учителя) не заставят ребенка засомневаться в своих достоинствах. Каждый день дети совершают множество достижений, которые обязательно необходимо признавать. При желании всегда найдется, за что похвалить ребенка, только похвала должна быть искренняя.

Признание успехов помогает ребенку осознать себя достойным и особенным наряду с другими детьми, которые также достойные и особенные. Стоит обращать внимание ребенка на те стороны жизни, где он уже добился или добивается в настоящее время успехов. Напоминания об этих достижениях вселяют в ребенка уверенность и укрепляют его самооценку. Это вдохновляет детей на новые свершения и подвиги. Признания достойно купание ребенком собаки, овладение ездой на велосипеде, участие, старание и радость в каком-то деле.

***Устранение негатива***

Преградой на пути к успеху ребенка могут стать негативные мысли. Каждый ребенок когда-нибудь тревожится, особенно часто испытывают тревогу дети с негативными установками. Воображение какой-то будущей ситуации с нежелательным исходом приводит к тревоге. Негативные мысли могут возникать из-за неприятностей и неудач, пережитых в прошлом. «Мама говорит, что я такой же, как отец, что от меня одни неприятности» – сказал шестилетний мальчик. Тревоги притягивают именно то, чего человек больше всего боится. То, что заполняет воображение большую часть времени, положительное или отрицательное, имеет тенденцию осуществляться. Поэтому важно уметь избавляться от негативных мыслей.

Необходимо научить ребенка превращать беспокоящие его негативные мысли в позитивные ожидания. Помочь в этом может визуализация, позитивные утверждения, признание успехов. Очень действенным оказывается собственный пример родителей, когда они избавляются от сомнений и переживаний.

Важно не избавить ребенка от всех проблем, а научить его решать их, научить проблемы превращать в задачи. Чем раньше привить ребенку здоровые эмоциональные привычки, тем больше положительных эмоций он будет переживать.

***После обсуждения родителям было предложено сделать выводы.***

**Таким образом, чтобы помочь ребенку стать успешным:**

1. **Помните, что будущее наших детей начинается сегодня.**
**2. Применяйте позитивные утверждения, визуализацию, признание успехов, устранение негатива, в первую очередь, в своей жизни.**
**3. Выбирайте соответствующие слова, чтобы воздействовать на мысли и поведение ребенка. Говорите ему, что нужно делать, вместо того, какое поведение нужно прекратить.**
**4. Научите ребенка составлять короткие и простые позитивные утверждения и использовать их.
5. Используйте активное воображение ребенка для визуализации желаемого результата.**
**6.Признавайте успехи ребенка.**
**7. Помогите ребенку негативные мысли заменять позитивными.**

***В заключение родительского собрания можно рассказать притчу, например, «Спасти одну звезду».***

**«Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке — миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.
— Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? — спросил человек, подходя ближе.
— Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, — ответил мальчик, не прекращая своего занятия.
— Но это просто глупо! — закричал человек. — Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!
Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:
— Нет, мои попытки изменят очень много... для этой звезды».**

***Мне хочется, чтобы Ваши действия не прошли незамеченными, и помогли Вашему ребенку стать успешным.***

*До свидания!
Когда мы увидимся снова? -
Никто не ответит заранее…
Сказать остается два слова,
И я говорю: «До свидания!».*