

## Консультации для родителей во второй младшей группе «Нетрадиционные формы организации родительских собраний»

- нетрадиционные формы организации родительских собраний,
- мастер-классы,
- дни открытых дверей,
- совместные праздники, досуги, развлечения, чаепития,
- участие родителей в семейных конкурсах, выставках,
- оказание дополнительных образовательных услуг,
- организация совместной трудовой деятельности,
- наглядное оформление стендов, уголков, фотовыставки,
- консультации,
- анкетирование,
- индивидуальные беседы и др.

Для эффективной работы с родителями в новых условиях мы начинаем с анализа социального состава семьи, их настроения и ожиданий от пребывания ребенка в детском саду. Изучение семьи ведется последовательно, системно. Мы воспользовались наиболее распространёнными методами изучения семьи: анкетирование и личные беседы, наблюдения взаимоотношений и общения родителей и детей, посещение семьи. Все эти действия помогают нам правильно выстроить работу с родителями, сделать ее эффективной, подобрать интересные формы взаимодействия с семьей.

**Метод анкетирования** позволяет собрать данные, интересующие нас как педагогов о потребностях каждой семьи, их настроения и ожиданий от пребывания ребенка в детском саду, о проблемах воспитания и развития ребенка, возникающих в семье. Что дает возможность учесть ее индивидуальные особенности. Проведение анкетирования, личных бесед на эту тему поможет правильно выстроить работу с родителями, сделать ее эффективной, подобрать интересные формы взаимодействия с семьей. Очень важно в индивидуальной работе с родителями посещать семьи. Это позволяет нам как воспитателям познакомиться с условиями, в которых живет ребенок, составом семьи (с сестрами и братьями, бабушками и дедушками и т. д.), с общей атмосферой в доме, с семейным укладом и традициями, опытом семейного воспитания, хобби, интересами и желаниями в отношении воспитания детей в семье и детском саду. В результате этого посещения мы можем дать родителям более обоснованные рекомендации, мы находим вместе оптимальные пути создания единой линии воздействия на ребенка в детском саду и дома.

**Наблюдение как индивидуальный метод изучения семьи.** Мы заранее определяем, с какой целью, когда, в какой ситуации нужно наблюдать родителей, их взаимодействие с ребёнком. Обычно это бывает в часы утреннего приёма и во время ухода ребёнка из детского сада. Если внимательно наблюдать в глаза бросаются многие особенности

взаимоотношений взрослого и ребёнка, по которым можно судить о степени их эмоциональной привязанности, культуре общения. По тому, о чём расспрашивают родители ребёнка вечером, какие наказания дают ему утром, можно сделать вывод о приоритетах современного воспитания, об отношении к дошкольному учреждению.

Для наблюдения полезно использовать специальные ситуации, которые помогают глубже изучить вопрос взаимодействия и общения родителей с детьми:

- совместный труд (приглашаем родителей для оказания помощи в ремонте группы, уборки территории и подготовке участка к летней оздоровительной работе, подготовка участка к зимним забавам)
- проводим совместные досуги, развлечения, викторины;
- выявление творческих родителей и детей в группе, приглашаем принять участие в смотрах-конкурсах,

Таким образом, изучая семью, опыт семейного воспитания мы подбираем наиболее эффективные методы работы с воспитанниками, учитывая интересы и потребности каждого ребёнка.

Взаимодействие ДОО с родителями по созданию благоприятных условий, комфортной, разнообразной, содержательно – насыщенной, доступной и безопасной развивающей предметно – пространственной среды (ФГОС ДО ч. III п. 3.3 п. п. 1, 6) помогает спланировать и провести многогранную работу с родителями:

- Участие в мастер-классах, направленных на помощь в организации детской деятельности в домашних условиях (нетрадиционным техникам рисования, работы с бумажными салфетками и лепке из соленого теста.), а так же на организацию игр в вечерние часы и выходные или праздничные дни.
- Совместно с родителями организуем мини – музеи. Данная форма работы способствует формированию культуры поведения, систематизации ранее полученных знаний у детей.
- Открытые занятия с участием родителей, как носителей новой интересной информации о своей работе, или как сказочного персонажа для повышения интереса к изучаемому материалу, или как мастера для передачи своего опыта и умений;
- Одной из новых форм вовлечения родителей в образовательный процесс является проектная деятельность. Разработка и реализация совместных с родителями проектов позволяет заинтересовывать родителей перспективами нового направления развития детей и вовлекать их в жизнь нашего ДОО. Результат данной деятельности участие родителей в образовательном процессе и заинтересованность в формировании предметно – пространственной среды.
- Организация и проведение дней открытых дверей;
- туристические походы, прогулки-экскурсии с родителями;

- в конце года с участием родителей проводим творческий отчет по итогам года.

### Родительское собрание.

Любое, даже самое небольшое мероприятие по работе с родителями необходимо тщательно и серьезно готовить. Главное в этой работе - качество, а не количество отдельно взятых, не связанных между собой мероприятий. Поэтому подготовку к родительскому собранию начинаем задолго до его проведения. Важную роль играет анкетирование, которое позволяет изучить интересующие родителей темы по воспитанию, собрать разнообразный материал, выбрать формы предоставления этой информации (фотовыставки, презентации игр, литературы, методических пособий) Предварительно готовим с детьми приглашения на собрания, подбираем материал к конкурсам, изготавливаем памятки, оформляем благодарности. Собрания проводим в форме дискуссий, круглых столов по обмену опытом.

Праздники и подготовка к ним. В результате подготовки (выступление детей в костюмах, изготовленных родителями.) и проведения праздничных встреч формируются положительные взаимоотношения родителей со своими детьми, устанавливается эмоциональный контакт. Проводимая работа позволяет повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах детско-родительских отношений.

Выставки – коллекции. Дети, посещая данные выставки, приобретают новые знания, расширяют кругозор, учатся рассказывать о предметах выставки – коллекции. Родители приобретают опыт как из самых обычных вещей можно создать коллекцию, что рассказать ребенку о традиционных предметах.

### Здоровые дети - надёжное будущее.

В систему физкультурно-оздоровительных мероприятий включили День здоровья как эффективную и активную форму работы с детьми и, что очень важно, с их родителями. Родители помогают в изготовлении своими руками интересных для детей игровых тренажеров, атрибутов для игры. Мы приглашаем родителей принять участие в спортивных соревнованиях: «Папа, мама, я - спортивная семья», «Весёлые старты», «Зарница», «Ловкие, сильные, смелые!», стать активными участниками прогулки-похода по окрестностям города, в парковую или природную зону отдыха.

Эмоции, возникающие после мероприятия, воспоминание о нём, объединяет больших и маленьких. У взрослых появляется возможность заинтересовать ребёнка личным примером, рассказать о своих походах или прогулках на природу в детстве, вспомнить и поделиться своими впечатлениями. Из этих походов дети возвращаются с новыми впечатлениями о природе, о своём крае. Затем увлечённо рисуют, делают поделки из природного материала, который собрали. В результате у детей воспитывается трудолюбие, аккуратность, внимание и забота об окружающих и близких им людей. Происходит приобщение к здоровому образу жизни; осуществляется индивидуальный подход к каждому ребёнку; приобщаются родители к

активному образу жизни и оздоровлению детей. Это начало патриотического воспитания, любовь к Родине рождается из чувства любви к семье.

#### Традиционные акции

**Экологические:** «Покормите птиц зимой!», «Ёлочка – зеленая иголочка!», «Берегиня», «Город-чистюля»

**Социальные:** «Подари игрушку детям!», «Солнечная акварель», «Огонь памяти», «Мусора здесь нет!»

**Тематические:** «Обмениваемся игрушками», «Любимая книжка – познакомьтесь!», «От скуки на все руки!», «Осенняя фантазия», «Зимнее волшебство», «Весенний калейдоскоп», «Летняя история» и многое другое.

**Безопасность:** «Осторожно, пруд замерз!», «Водители, будьте бдительны!», «Гололедица», «Горка», «Осторожен будь с огнем!» и др.

Сколько воспитательных моментов таят в себе эти маленькие акции! Это бережное отношение к вещам, энергетическим ресурсам; внимательное отношение к людям; заботливое к родному городу. При этом дети учатся не только наблюдать со стороны за действиями взрослых, но и могут стать активными участниками в подготовке (рисовать плакаты, клеить коллажи, раскрашивать листовки) и раздавать эти обращения горожанам – это большой труд, воспитание души.

В педагогической практике нами используются различные виды наглядности:

- **уголок для родителей**, в котором содержатся материалы информационного характера: правила для родителей, распорядок дня, объявления, расписание работы специалистов и медицинского персонала;
- **разнообразные выставки** совместного творчества взрослых и детей к праздникам и традиционным мероприятиям ДООУ, фотовыставки и фотоотчеты о работе группы на сайте ДООУ;
- **Информационные листки:** объявления о собраниях, событиях, экскурсиях; просьбы о помощи; поздравления с днем рождения и праздниками.
- **Памятки для родителей**, на интересующие их темы и с целью просвещения.
- **Папки–передвижки:** «Чтобы наши дети не болели», «Безопасность», «Это важно для ребенка», «Готовимся к школе» и многие другие. Когда родители ознакомятся с содержанием папки-передвижки выясняем о пользе прочитанного материала, отвечаем на возникшие вопросы, выслушиваем предложения.

#### **Нетрадиционные формы организации родительских собраний**

**Лекция – семинар.** Для проведения собрания в форме «лекции – семинара» необходимо определить его тему и ведущего. Ведущими собрания могут быть воспитатель, родители, приглашенные специалисты. Рассмотрим тему «Страхи» без привлечения специалистов. За 10 дней до собрания следует

попросить родителей нарисовать вместе с детьми картину «Мой страх», обсудить страхи ребенка, выяснить, боится ли ребенок чего-нибудь в детском саду. На собрании обсудить причины детских страхов и способы преодоления, исходя из причин их возникновения.

**Душевный разговор.** Это собрание рассчитано не на всех родителей, а лишь на тех, чьи дети имеют общие проблемы: агрессивность, проблемы в общении со сверстниками, если ребенок – левша, если он плохо справляется с развивающими заданиями и т.п.

Воспитатель за несколько дней до собрания предупреждает родителей о встрече и просит подготовиться к обсуждению той или иной проблемы. Он читает о проблеме соответствующую литературу, готовится выслушать вопросы родителей и ответить на них.

**Мастер – класс.** Это собрание, на котором родители демонстрируют свои достижения в области воспитания и образования детей. Мастер – класс может быть как теоретическим, так и практическим. За две недели до проведения собрания воспитатель предлагает нескольким родителям тему и поручает каждому провести маленький урок, на котором они должны будут объяснить всем собравшимся родителям, как научить ребенка читать, умываться, вести себя в транспорте и др.

**Круглый стол.** Проведение в такой форме предполагает наличие стола, не обязательно круглого. Важно, чтобы он был, и за ним сидели и педагоги, и родители, и гости собрания. В такой обстановке обычно обсуждают актуальные проблемы воспитания, родители знакомятся друг с другом. Задают вопросы и отвечают на них не обязательно педагоги детского сада. Во время такого собрания можно объединять родителей парами или тройками для обсуждения какого-либо вопроса, ситуации.

**Конференция.** На конференции собираются и педагоги, и узкие специалисты, и родители, которые заранее готовятся к выступлению по одной теме. Каждый выступает со своей точкой зрения, как он видит данную жизненную ситуацию. Это дает всем причастным к воспитанию детей возможность не только высказаться, но и услышать другого человека, а затем прийти к общему мнению. В результате у родителей накапливаются знания в области воспитания детей и устанавливаются доверительные отношения с педагогами.

**Презентация.** Такая форма предполагает знакомство с чем-либо или с кем-либо. Презентация готовится заранее. Она может сопровождаться показом иллюстраций, фото-, видеоматериалов. Презентацию могут подготовить как родители, так и педагоги.

**Семейный театр.** Семья разыгрывает ситуацию, случай по теме собрания, потом идет обсуждению. Ситуацию готовят вместе родители и педагоги.

**Родительская почта.** Учитывая занятость, а также стеснительность многих родителей, можно использовать эту нетрадиционную форму общения с семьей.

Заранее оборудуйте почтовый ящик, поместите его в приемную, положите листы бумаги и ручки, чтобы любой родитель имел возможность в короткой

записке высказать свое мнение по тому или иному вопросу. Чтение и обсуждение записок происходит на собрании.

**Конкурс.** Данное собрание готовится совместно с родителями. Обычно конкурсы приурочивают к какой-нибудь дате.

**Видеозаписи, слайд-шоу.** Просмотр видеофильмов, слайдов обычно очень нравится участникам собрания. Родители эмоционально реагируют на увиденное, появляется много вопросов, реплик, суждений, высказываний.

**Психологическая игра.** Обычно такая игра происходит с участием педагога-психолога. Используется игра-модель социального взаимодействия, в которой усваиваются и меняются социальные установки. Схема проведения игры:

- создание игровой проблемной ситуации;
- «проживание» проблемной ситуации. развертывание игрового сюжета;
- подведение итогов.

**Выставка.** Очень часто, почти на всех собраниях, используются выставки. Тематика их разнообразна: фотографии, книги, поделки, игрушки, рисунки. Цель выставок - желание рассказать о своей семье, жизни детского коллектива, а также вызвать положительные эмоции. Пассивные родители, не участвующие в выставке, рассматривая экспонаты, слушая рассказы педагога или родителя, становятся активными и уже в следующий раз с удовольствием участвуют в мероприятиях.

Несомненное, использование нетрадиционной методики проведения, следование принципам вариативности родительских собраний позволяет добиться положительных результатов во взаимодействии с родителями, повысить их педагогическую культуру к вопросам воспитания детей.

Хотелось бы сказать об одном важном моменте в системе работы с родителями. Каждый человек, сделав какую-нибудь работу, нуждается в оценке своего труда. В этом нуждаются и наши родители. Мы не забываем хвалить наших родителей. Приятно видеть счастливые глаза взрослых, когда они слышат слова благодарности в свой адрес и особенно радостно за детей, которые с гордостью смотрят на своих родителей.

На сегодняшний день можно сказать, что у нас сложилась определённая система в работе с родителями. Использование разнообразных форм работы дало определённые результаты: родители, стали активными участниками встреч и помощниками воспитателя, создана атмосфера взаимоуважения.

**Об эффективности, проводимой в дошкольном учреждении работы с родителями, свидетельствуют:**

- проявление у родителей интереса к содержанию образовательного процесса с детьми;
- увеличение количества вопросов к педагогу, касающихся личности ребенка, его интересах, способностях и потребностях;
- стремление взрослых к индивидуальным контактам с воспитателем и специалистами;

- совместная деятельность родителей, педагогов и детей положительно влияет на воспитанников.
- размышление родителей о тех или иных методах воспитания;
- повышение их активности в совместных мероприятиях.

Однако пока еще инициатива больше исходит от педагогов, но уже хорошо, что родители с удовольствием поддерживают нас.

## **КАРТОТЕКА ИГР НА СПЛОЧЕНИЕ**

### **Игра на сплочение родителей «Мяч в руки».**

Воспитатель по очереди бросает мяч каждому родителю в кругу, а поймавший должен ответить на вопрос: «Как вас зовут? Чем Вы любите заниматься? Как вы бы хотели принимать участие в образовательном процессе ДОУ?».

### **Коллективная работа «Чудо-рисунок».**

Воспитатель предлагает детям составить по желанию животное, портрет, человека, город и т.п. из разных цветов, из овощей, из зайчиков, белочек, птичек и т. п. Каждый ребенок выкладывает или рисует фрагмент общей картины.

### **Коллективное танцевальное движение.**

Воспитатель предлагает превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

Для игр достаточно небольшой группы детей (в гостях или на прогулке, в семейном клубе). Можно проводить их и в детском саду или детском центре.

**Игра "Паровозик"** Цель: учить ребенка отзываться на свое имя, запоминать имена сверстников, действовать по показу и словесной инструкции.

Ход игры: взрослый объясняет детям, что сейчас они будут играть в паровозик. Главным паровозом будет сам взрослый, а вагончиками будут дети. Он поочередно подзывает к себе детей, эмоционально комментируя происходящее: "Я буду паровозом, а вы вагончиками. Петя, иди ко мне, становись за мной, держи меня за пояс, вот так. Теперь Ваня иди сюда, встань за Петей, держи его за пояс (сделай руки так, как Петя) и т.п. После того как все дети выстроились, "поезд" отправляется в путь. Взрослый, имитируя движения паровоза "Чух-чух, у-у-у!", побуждает детей повторить их.

### **Коллектив на игра ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА**

Цель игры - опустить палочку до пола удерживая ее только указательными пальцами.

Ход игры: Участники становятся в два ряда друг на против друга, вытягивают указательные пальцы перед собой. Ведущий размещает Парящую палку на них. Можно усложнять данную игру дополнительными правилами: Тишина - когда все молчат, Тишина 50 - когда молчит только одна сторона команды, Лидер - когда разговаривать может только один человек в команде.

Время игры 10-15 мин.

### **Игра «Дотронься до...».**

Сегодня мы ближе познакомились друг с другом, узнали любимые имена каждого, согрели друг друга солнечным теплом, а теперь хорошо рассмотрите друг друга, кто, во что одет и какого цвета одежда.

Воспитатель предлагает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно

сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого предмета.

Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий. Воспитатель следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

### **Этюд «Скажи хорошее о друге».**

По желанию выбирается ребенок, его сажают в круг, и каждый говорит о том, что ему нравится в этом ребенке. Воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы они не повторялись, дает образец. В своих высказываниях дети отмечают внешние и внутренние достоинства ребенка, приводят примеры любых жизненных ситуаций.

На одном занятии выбирать более двух детей. Периодически возвращайтесь к этому этюду на других занятиях.

### **Игра «Найди друга».**

Детей делят на две группы, одной из которых завязывают глаза и дают возможность походить по помещению. Им предлагают подойти и узнать друг друга. Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

### **Игра «Мяч в руки».**

Воспитатель по очереди бросает мяч каждому ребенку в кругу, а поймавший должен ответить на вопрос: «Что ты любишь больше всего?» или «Что тебе не нравится больше всего?», или «Чем ты любишь заниматься?», или «Чего ты больше всего боишься?»

### **Игра «Ветер дует на...».**

Со словами «Ветер дует на...» воспитатель начинает игру. Чтобы все участники игры больше узнали друг о друге, вопросы могут быть следующими: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого есть сестра... брат... кто больше всего любит сладкое... и т. д. ». Варианты можно взять из предыдущего занятия (игра «Мяч в руки»).



Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

#### **«Волшебный клубочек»**

Дети сидят на стульях или на ковре по кругу. Воспитатель передаёт клубок ниток ребёнку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передаётся клубок следующему ребёнку

#### **«Доброе животное»**

Дети встают в круг и берутся за руки. Воспитатель тихим голосом говорит «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь слушаем вместе!»

Вдох – все делают шаг вперёд, выдох – шаг назад. Так не только дышит животное, так же ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д.

#### **«Дружба начинается с улыбки»**

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу

#### **«Комплименты»**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит «Спасибо! Мне очень приятно» Затем он произносит комплимент своему соседу. Воспитатель подбадривает, подсказывает, настраивает детей.

#### **«Солнечные лучики»**

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаясь почувствовать себя тёплыми солнечными лучиками.

#### **Речёвка**

Все мы дружные ребята  
Мы ребята-дошколята  
Никого не обижаем  
Как заботиться, мы знаем  
Никого в беде не бросим  
Не отнимем, а попросим  
Пусть всем будет хорошо,  
Будет радостно, светло!

#### **"Назови себя".**

Цель: Учить представлять себя коллективу сверстников.

Ход. Ребенку предлагают представить себя, назвав свое имя так, как ему больше нравится, как называют дома, как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

#### **"Позови ласково".**

Цель: Воспитать доброжелательное отношение детей друг другу. Ход. Ребенку предлагают бросить мяч или передать игрушку любому сверстнику (по желанию), ласково назвав его по имени.

### **"Волшебный стул".**

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные ласковые слова.

Ход. Один ребенок садится в центр, на "волшебный" стул, остальные говорят о нем ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

### **"Передача чувств".**

Цель: Учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ход. Ребенку дается задание передать "по цепочке" определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем дети обсуждают, что они чувствовали при этом.

### **"Перевоплощение".**

Цель: Учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

Ход. Дети по (очереди) загадывают определенный "образ", изображая его, не называя. Остальные отгадывают, давая словесный портрет.

### **"Моя любимая игрушка".**

Цель: Развивать умение слушать друг друга; описывать любимую игрушку, отмечая ее настроение, поведение, образ жизни.

Ход. Дети выбирают, какую игрушку будут описывать, не называя ее, и рассказывают о ней. Остальные рассказывают.

### **"Подарок другу".**

Цель: Развивать умение невербально "описывать" предметы. Ход. Один ребенок становится "именинником"; остальные "дарят" ему, передавая движениями и мимикой свое отношение к "имениннику".

### **"Волшебный цветок".**

Цель: Учить выражать свою индивидуальность, представлять себя другим детям в группе.

Ход. Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию они выбирают, кто каким цветком будет. Далее под музыку показывают, как цветок распускается. Затем каждый ребенок рассказывает о себе: где и с кем он растет, как себя чувствует, о чем мечтает.

### **Этюд «Глаза в глаза».**

Воспитатель говорит о том, что нужно быть очень внимательным к окружающим людям. Предлагает поупражняться в понимании выражения лица, глаз друг друга. Дети разбиваются на пары, берутся за руки.

Воспитатель предлагает:

– Глядя только в глаза и чувствуя руки друг друга, попробуйте молча передать разные эмоции: «Я грущу, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!», «Я хочу с тобой дружить!»

Этюд дети выполняют в парах. Потом дети обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

### **Игра «На что похоже настроение?»**

Дети по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше воспитателю воспоминанием «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» В конце воспитатель обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

Надо учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

### **Подвижная игра «Паутинка».**

Воспитатель говорит, что дети, как паучки, сейчас будут плести паутину-путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и, пролезая под руками по очереди не разжимая рук, запутывают паутинку, а затем распутывают ее

Воспитатель говорит о том, что часто мы излишне волнуемся, не можем сосредоточиться на чем-то, переживаем, тревожимся. Надо научиться помогать себе.

### **Упражнение «Возьми себя в руки».**

Как только вы почувствуете, что забеспокоились, захочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека.