**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯСЛИ – САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ТИПА**

**№368 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

 **«Эмоциональное благополучие семьи»**

**Тематический лекторий**

Подготовила:

Данилевич Илона Николаевна,

педагог-психолог МДОУ

«Ясли-сад № 368 г. Донецка»

Донецк 2020

**Цель:** 1. Формирование убеждения у родителей в необходимости поддержания психологического комфорта в семье для правильного развития ребенка, становления его личности.

2.Установление сотрудничества детского сада и семьи по проблеме укрепления психологического здоровья.

**Задача:**

-повышение психолого-педагогической компетентности родителей;

-способствовать созданию эмоционально-благоприятной семейной атмосферы.

**Ход мероприятия:**

***Приветствие***

**Педагог-психолог:** Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада Вас приветствовать на собрании, тема которого «Эмоциональное благополучие ребёнка».

По мнению Всемирной Организации Здоровья, здоровье – это состояние полной гармонии физического, психического и эмоционального благополучия ребёнка. Поэтому мы, сегодня поговорим о значимости эмоционального благополучия ребёнка для сохранения и укрепления его здоровья.

***Лекция «Эмоциональное благополучие ребенка в семье»***

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:

*-наличии чувства доверия к миру;*

*-способности проявлять гуманные чувства;*

*-способности сопереживать и чувствовать состояние другого;*

*-наличии положительных эмоций и чувства юмора;*

*-способности и потребности в телесном контакте;*

*-чувстве удивления;*

*-вариативности поведения;*

*-способности к произвольному усилию для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе и в ситуации соревнования-соперничества;*

*-способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;*

*-способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.*

Иван Александрович Ильин писал:

*« ... Семья - первичное лоно человеческой культуры... Здесь пробуждаются и начинают развёртываться дремлющие силы личной души; здесь ребёнок  научается любить (кого и как?), верить (во что?) и жертвовать (чему и чем?); здесь слагаются первые основы его характера; здесь открываются в душе ребёнка главные источники его будущего счастья и несчастья; здесь ребёнок становится маленьким человеком, из которого впоследствии развивается великая личность или, может быть, низкий проходимец».*

Т.е.- родители, являются составляющей первую общественную среду ребенка, играют существеннейшую роль в его жизни.

И если в первые годы любовь родителей обеспечивает жизнь и безопасность, то по мере взросления она все более выполняет функцию поддержания внутреннего, эмоционального и психологического мира человека.

При неблагоприятных условиях у детей возникает эмоциональное напряжение и как результат – появление неврозов.

- Как вы думаете, в чем это проявляется? *(Высказывания родителей)*

Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение (они то плаксивы, то агрессивны, быстро утомляются, плохо засыпают, у них беспокойный сон, грызут ногти, крутят волосы.

***Информационное сообщение «Стили воспитания»***

В каждой семье свой своеобразный стиль общения. Умение взаимодействовать с детьми – очень важная вещь. Вы можете спросить себя, где найти время для общения, потому что динамика жизни очень быстрая. Вспомните, как начинается утро в вашем доме. С утра вы отдаете детям указания, напоминая, как они должны себя вести на протяжении дня. Следующий раз встречаемся с детьми вечером. Общий ужин, разговор создают семейный комфорт. Именно такие моменты могут сплотить и укрепить семью. Но общение ограничивается короткими фразами.

Разве можно пообщаться, если включен телевизор, и какая-то женщина рекламирует стиральный порошок? Исследователи утверждают, что родители разговаривают с детьми приблизительно 15-20 минут в день. Из них 10-12 приходиться на раздачу указаний. Ученые определили три модели общения: демократичный, авторитарный, либеральный, индифферентный.

**• Авторитетный стиль (демократический, сотрудничество).** Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Дети включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

**• Авторитарный стиль (автократический, диктат, доминирование).** Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем. Родители своим стилем воспитания ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

**• Либеральный стиль (попустительский, снисходительный). Вы** высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

**• Индифферентный стиль (безразличный).** Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

***(Пройти тест «Стили семейного воспитания», вы можете, обратившись к педагогу-психологу МДОУ)***

***«Психологическая зарядка».***

Родителям предлагается выполнить определенные движения, если они согласны с данными высказываниями:

Если в вашей семье время от времени возникают «приступы непослушания» - похлопайте в ладоши.

Если вы считаете, что самым эффективным наказанием для ребенка является лишение удовольствия – кивните головой.

Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.

Если вы считаете себя хорошим родителем - постучите кулачком в грудь.

Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.

Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой.

Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.

Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье - погладьте себя по голове.

**Наказание** – **одна из причин нарушения эмоционального благополучия ребенка в семье.**

- Как вы думаете, наказание детей может быть одной из причин нарушения эмоционального благополучия ребенка? *(ответы родителей)*

**Дискуссия**

- Наказание происходит потому что?

- Мне приходится наказывать ребенка, когда он?

Мне хочется ответить словами известного российского психолога Владимира Левина, который написал **семь правил для всех – «Наказывая, подумай: «За чем?»**

1.Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.

2.Если есть сомнение, наказывать или нет, - не наказывайте. Никаких наказаний для «профилактике», «на всякий случай»!

3. За один раз – одно! Даже если проступков совершенно множество, наказание может быть только одно – за все сразу, а не по одному – за каждый проступок.

4.Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.

5. Наказан – прощен. Инцидент исчерпан. О старых грехах ни слова.

6. Наказание без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение.

7.Ребенок не должен бояться наказания, не гнева нашего, а нашего огорчения.

**Рекомендации родителям по созданию благоприятной эмоциональной атмосфере в семье.**

Родительская любовь и ласка нужна не только грудничкам, но и большим детям. И не только нежным девочкам, но и мужественным мальчикам. Родительская ласка не должна ограничиваться только поцелуями и объятиями. Существует много других способов её выражения:

1.Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

2.Как можно чаще улыбайтесь своему ребенку!

3.Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, когда мама жестами коснется его.

4. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.
5. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

**Упражнение «Пожелание»**

Участники на листе пишут пожелания, затем все складывается в одну коробочку и каждый по берет и читает.

На этом наша встреча подходит к концу и я хотела бы пожелать вам:

*«Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения и ваши дети вырастут спокойными и, уравновешенными – психологически здоровыми.»*

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Трофимова Е.В. Успешное замещающее родительство: книга для приемных родителей /Авторы-составители: Е.В. Трофимова, О.Н. Хахлова. – Уфа, 2015. – 200 с.
2. Семинар-тренинг для родителей «Развитие эмоциональной сферы дошкольника» [Электронный ресурс]. – Режим доступа [http://xn--20-jlc5al4a.xn--p1ai/images/files/Konsul,centr/seminar-trening-dlya-roditelej-%C2%ABrazvitie-emoczionalnoj-sferyi-doshkolnika%C2%BB.pdf](http://xn--20-jlc5al4a.xn--p1ai/images/files/Konsul%2Ccentr/seminar-trening-dlya-roditelej-%C2%ABrazvitie-emoczionalnoj-sferyi-doshkolnika%C2%BB.pdf) (Дата обращения 10.09.2020)
3. Родительское собрание «Эмоциональное благополучие ребенка в семье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/01/21/emotsionalnoe-blagopoluchie-rebenka-v-seme> (Дата обращения 15.09.2020)

**Приложение**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ШЕСТЬ РЕЦЕПТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА**

**1. Наладьте взаимоотношения** со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

— слушайте своего ребенка;

— проводите вместе с ним как можно больше времени;

— делитесь с ним своим опытом;

— рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.

**2. Следите за собой,** особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздействием стресса и вас легко вывести из равновесия:

— отложите или отмените совместные дела с ребенком;

— старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения;

— выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

3. Если вы расстроены, дети должны знать об этом, **говорите детям прямо** о своих чувствах, желаниях и потребностях. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:

— примите теплую ванну или душ;

— выпейте чаю;

— позвоните друзьям;

— потанцуйте под громкую музыку расслабьтесь на диване;

— спойте что-нибудь;

— сделайте самомассаж;

— найдите свой способ.

4. **Старайтесь предвидеть** и предотвращать возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:

— не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите;

— не позволяйте выводить себя из равновесия;

— учитесь предчувствовать наступление срыва.

5. К некоторым особо важным событиям следует **готовиться заранее.** Постарайтесь предусмотреть возможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям:

— изучите силы и возможности вашего ребенка (например, как долго он может быть занят одним делом, может сконцентрировать внимание);

— если вам предстоит первый визит, например, к врачу, отрепетируйте его заранее, объяснив ребенку необходимость данного визита.