**ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА**

Занятие Родительского университета для родителей учащихся II классов,

III четверть

З.В.Сагина,

педагог-психолог

ГУО «Средняя школа № 2 г.Белыничи»

**Цель**: повышение психолого-педагогической компетентности родителей в формировании психологически здоровой личности ребенка.

**Задачи**:

* актуализировать и расширить знания родителей о типах семейных отношений, эмоциональной сфере личности;
* ознакомить родителей со способами оказания ребенку поддержки;
* включить родителей в активное участие во встрече, мотивировать на использование отработанных навыков в реальной жизни.

**Целевая аудитория**: родители учащихся младшего школьного возраста.

**Форма проведения занятия**: практико-ориентированное занятие.

**Оборудование**: мультимедийный проектор/интерактивная доска.

**Необходимые материалы**: бланк «Колесо эмоций», бланк «Качества и эмоции при различных типах семейных отношений», фразы для работы в парах информационный материал «Родителям: о здоровье, интересе, пользе и важности».

**Предварительная методическая подготовка**: необходимо перед занятием подготовить бланки на каждого участника, продумать ход занятия таким образом, чтобы можно было его варьировать либо сократить в случае необходимости.

**Содержание занятия**:

1. **Приветствие**

*Создание доброжелательной атмосферы, мотивирование.*

 - Рада видеть на нашей встрече заинтересованных родителей, готовых расширять свои знания, которые будут способствовать укреплению доброжелательных взаимоотношений с детьми. Мы будем сегодня с вами делиться опытом, обсуждать волнующие нас темы, развивать свои навыки.

*Слайд 1*

1. **Актуализация темы**

*Введение в тему, целеполагание*

- Вашему вниманию представлены факты о семейном воспитании. Давайте с ними ознакомимся.

* Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание.
* Внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка.
* Острый недостаток ласки в семье является причиной повышенной заболеваемости, агрессивности, тревожности, страхов, одиночества у детей.
* У детей, лишенных внимания родителей, проявляется неуверенность, низкая самооценка и низкий уровень саморегуляции.

*Слайд 2*

- Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить? (ответы родителей)

*Слайд 3*

Л.Б.Шнейдер пишет: «Гармоничное развитие личности ребенка возможно при сохранении и укреплении его здоровья, определяемого как состояние физического, психического и социального благополучия». Психическое здоровье включает в себя благополучие ребенка в эмоциональной и познавательной сфере, развитии характера и формирование личности, нервно психическое состояние детей. И мы сегодня с вами будем обращаться к двум основным понятиям: семья и эмоции.

*Слайд 4*

1. **Мозговой штурм «Семья»**

*Актуализация представлений о семье.*

- Если обратиться к определению, то семья – это социально-педагогическая группа людей, предназначенная для оптимального удовлетворения потребностей в самосохранении (продолжении рода) и самоутверждении (самоуважении) каждого ее члена.

- А что для вас семья? Семья – это… (Родителям предлагается высказать свои ассоциации, продолжив фразу)

*Слайд 5*

1. **Мини-лекция «Эмоции»**

*Расширение представлений об эмоциях.*

- Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога и т.д. Вы можете видеть весь спектр в ваших памятках (бланк «Колесо эмоций» Роберта Плутчика – Приложение 1). Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание.

*Слайд 6*

Эмоции – это внутреннее переживание человеком своего отношения к какому-то объекту или событию.

*Слайд 7*

К эмоциональным состояниям человека относят:

Настроение — устойчивое и не ярко выраженное эмоциональное состояние человека.

Аффект - бурное и кратковременное протекание эмоции.

Страсть — сильное, стойкое всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека.

Чувство — отношение человека к какому-то объекту или событию, являющемуся для него личностно значимым, представляющим для него ценность.

*Слайд 8*

Стресс — психофизиологическое состояние крайнего психического (эмоционального) напряжения, имеющего негативные последствия для здоровья человека.

*Слайд 9*

 Делить эмоции на положительные и отрицательные, которые можно испытывать, которые нельзя – не совсем правильно с точки зрения психологии. Все чаще мы говорим об эмоциях, которые помогают нам адаптироваться в социуме или которые мешают адаптации, делают нас уязвимыми; которые нас устраивают, являются желательными, приятными, их мы хотим продлить и которые неприятны, от них мы желаем избавиться.

*Слайд 10*

1. **Упражнение «Ранжирование»**

*Расширение представлений о родительских функциях, фокусировка на значимости семьи.*

- Как вы думаете, от чего в большей степени зависит эмоциональное благополучие ребенка младшего школьного возраста?

Родителям предлагается ранжировать по степени значимости (групповое обсуждение):

* Психологический климат семьи.
* Самооценка ребенка.
* Успешность в учебной деятельности.
* Успешность социальных контактов (учитель, взрослые, дети)
* Взаимоотношения со сверстниками.

*Слайд 11,12*

- Давайте посмотрим на функции родителей для сохранения положительного эмоционального статуса ребенка (с ориентацией на пирамиду Маслоу).

- Как вы думаете, какая из перечисленных первична? (выстраивание пирамиды)

Удовлетворение естественных потребностей → обеспечение безопасности → принятие и любовь → создание оптимальных условий для развития, удовлетворения интересов и потребностей → обеспечение адаптации в социуме, самореализации.

*Слайд 13*

1. **Работа с материалом «Типы семейных отношений»**

*Информирование о типах семейных отношений, расширение представлений о характеристиках отношений.*

- Семья – это всегда система, частью которой является ребенок. На основе общения, взаимодействия в семье строятся семейные отношения. Все виды семейных отношений взаимосвязаны и влияют друг на друга. Центральное место в них всегда занимают дети.

- Некоторые исследователи (А.В.Петровский, Э.Маккоби и Д.Мартин) выделяют 4 типа взаимоотношений в семье: сотрудничество, опека, диктат, невмешательство. Предлагаю вашему вниманию краткие характеристики, а вы постарайтесь соотнести их с названиями.

* Сотрудничество в семье: семейные отношения построены на доверии, равноправии, уважении интересов как взрослых, тки и детей; идут на компромисс и отличаются мирным взаимодействием между собой.
* Авторитарная семья: очень четко выделяется авторитет, который часто критикует и не одобряет инициативу и вмешательства в собственные планы; авторитет родителя подавляет, игнорирует интересы ребенка.
* Опекающая семья: в семье ребенку уделяется чрезмерная забота и опека со стороны родителей; в ребенка стараются вложить все материальные и моральные ценности; ребенок несамостоятелен в семье.
* Безразличная семья: в семье происходит независимое друг от друга сосуществование взрослых и детей; пассивное отношение к детям; у ребенка практически безграничная свобода.

*Слайд 14*

1. **Практическое задание «Типы семейных отношений: качества и эмоции»**

*Расширение эмоционального репертуара через осознание характеристик типов семейных отношений.*

- Почему сейчас важно говорить о типах семейных отношений? Так как еще можно что-то преодолеть, исправить, еще очень сильна привязанность ребенка к родителю.

Родителям предлагается в групповом обсуждении дополнить представленную таблицу (бланк 2 «Качества и эмоции при различных типах семейных отношений» - Приложение 2), пользуясь колесом Плутчика.

*Слайд 15*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Тип***  | ***Краткая характеристика*** | ***Формируемые качества*** | ***Преобладающие эмоции*** |
| Сотрудничество | Общие цели и задачи, внимание к чувствам другого, поощрение инициативы | Все положительные качества: уважение к старшим, любовь, доверие, взаимопомощь, уверенность, самостоятельность. | Интерес, радость, восторг… |
| Разумная требовательность |
| Учитываются интересы ребенка, обсуждаются потребности |
| Совместная организованная деятельность |
| Диктат | Подавление инициативы и чувства собственного достоинства | Сопротивление ребенка, который отвечает на нажим и принуждение лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью, искоренение самостоятельности, чувства собственного достоинства, инициативности, веры в себя и в свои возможности. | Страх, тревога, покорность…  |
| Предъявление чрезмерных требований |
| Игнорирование интересов и потребностей ребенка |
| Подчинение деятельности авторитарному члену семьи |
| Опека | Слепое следование за ребенком | Неприспособленность к жизни в коллективе, часты срывы в переходном возрасте, отсутствие самостоятельности, инициативы. | Скука, удовлетворение, лень… |
| Ограждение от забот, усилий, отсутствие требований |
| Обеспечение удовлетворения всех потребностей ребенка |
| Совместная деятельность с учетом, в первую очередь, интересов ребенка |
| Безразличие | Внимание к собственным чувствам, независимое существование | Эгоизм, полное отсутствие внимания к другим родственникам, безразличие, срывы от отсутствия внимания в подростковом возрасте, пагубное влияние дурной компании. | Обида, тревога, осторожность... |
| Отсутствие каких-либо требований |
| Безразличие к потребностям ребенка, внимание к своим интересам |
| Отдельно организованная деятельность членов семьи |

1. **Упражнение в парах «Заинтересованные фразы»**

*Обучение навыкам использования поддерживающих фраз.*

- Чтобы оказывать ребенку поддержку, заботиться о том, чтобы он мог справляться с нежелательными эмоциями, важно помнить, что вызывает у ребенка неприятные эмоции:

1) Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).

2) Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах либо не способному им соответствовать в силу природных особенностей и способностей.

3) Противоречивость требований родителей и педагогов.

4) Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны (в психологии существует такое понятие как заражение, т.е. непроизвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому).

5) Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

*Слайд 16*

- Давайте с вами посмотрим, каким образом мы можем оказывать своему ребенку поддержку. Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки. Помощь родителей заключается в том, чтобы подчеркивать способности и возможности детей.

- Вам необходимо найти фразы, которые поддержат ребенка, будут говорить о вашем внимании к чувствам (Приложение 3).

*Слайд 17*

|  |  |
| --- | --- |
| Если вы слышите | Обязательно скажите |
| *«Ненавижу учебу, класс...»* | «Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?» |
| *«Все кажется таким безнадежным...»* | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» |
| *«Всем было бы лучше без меня!»* | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит» |
| *«Вы не понимаете меня!»* | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» |
| *«Я совершил ужасный поступок...»* | «Давай сядем и поговорим об этом» |
| *«А если у меня не получится?»* | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» |

1. **Рекомендации**

*Расширить представления родителей о способах взаимодействия с детьми.*

- Дом – это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления. По-настоящему счастлив тот ребенок, который окружен заботой и вниманием со стороны любящих его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать эмоции, которые хочется сохранить. Ребенок чувствует себя защищенным, когда рядом есть взрослые, помогающие уверенно идти по жизни. Как мы с вами видели, на психическое становление детей, на их эмоции значительное влияние оказывают взаимоотношения в семье. - Дома вы ознакомитесь с памяткой «Родителям: о здоровье, интересе, пользе и важности», где также найдете рекомендации книг, которые будут вам полезны (Приложение 4).

Рекомендую для просмотра фрагмент лекции Л.Петрановской [«Как эмоциональное состояние пап и мам влияет на ребенка»](https://www.youtube.com/watch?v=S_BuGxrQ6Og).

*Слайд 18*

1. **Домашнее задание**

*Содействовать общению родителей с детьми.*

- И чтобы вы почувствовали себя немножко детьми и окунулись в обучающий школьный мир, предлагаю вам домашнее задание: найдите время пообщаться с ребенком и предложите продолжить фразы:

- «В моей семье мне нравится…»,

- «В моей семье я бы сделал по-другому…»

*Слайд 19*

1. **Рефлексия «Облако слов»**

*Подведение итогов занятия.*

- Завершить сегодняшнюю встречу предлагаю следующим образом: каждый из вас подходит к доске/флип-чату и записывает 1-2 фразы, которые относятся к теме нашей встречи. Например, радость, поддержка. Таким образом мы с вами создадим облако слов.

- Хочу пожелать вам терпения, внимания, оптимизма и мудрости в воспитании детей!

*Слайд 20*

*Приложение 1*

**«Колесо эмоций» Роберта Плутчика**



*Приложение 2*

**«Качества и эмоции при различных типах семейных отношений»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Тип***  | ***Краткая характеристика*** | ***Формируемые качества*** | ***Преобладающие эмоции*** |
| Сотрудничество | Общие цели и задачи, внимание к чувствам другого, поощрение инициативы | Все положительные качества: уважение к старшим, любовь, доверие, взаимопомощь, уверенность, самостоятельность. | Интерес … |
| Разумная требовательность |
| Учитываются интересы ребенка, обсуждаются потребности |
| Совместная организованная деятельность |
| Диктат | Подавление инициативы и чувства собственного достоинства | Сопротивление ребенка, который отвечает на нажим и принуждение лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью, искоренение самостоятельности, чувства собственного достоинства, инициативности, веры в себя и в свои возможности. | Страх …  |
| Предъявление чрезмерных требований |
| Игнорирование интересов и потребностей ребенка |
| Подчинение деятельности авторитарному члену семьи |
| Опека | Слепое следование за ребенком | Неприспособленность к жизни в коллективе, часты срывы в переходном возрасте, отсутствие самостоятельности, инициативы. | Скука … |
| Ограждение от забот, усилий, отсутствие требований |
| Обеспечение удовлетворения всех потребностей ребенка |
| Совместная деятельность с учетом, в первую очередь, интересов ребенка |
| Безразличие | Внимание к собственным чувствам, независимое существование | Эгоизм, полное отсутствие внимания к другим родственникам, безразличие, срывы от отсутствия внимания в подростковом возрасте, пагубное влияние дурной компании. | Обида ... |
| Отсутствие каких-либо требований |
| Безразличие к потребностям ребенка, внимание к своим интересам |
| Отдельно организованная деятельность членов семьи |

*Приложение 3*

*«Ненавижу учебу, класс...»*

*«Все кажется таким безнадежным...»*

*«Всем было бы лучше без меня!»*

*«Вы не понимаете меня!»*

*«Я совершил ужасный поступок...»*

*«А если у меня не получится?»*

*Приложение 4*

**Информационный материал для родителей**