**Программа семинара-практикума**

**с элементами тренинга:**

**"Эмоциональное состояние ребенка в семье"**

1.Приветственное слово педагога-психолога.

Принятие правил семинара-практикума - установка для активного взаимодействия.

2.Мини-лекция

"Эмоциональное благополучие ребёнка в семье".

3.Практические упражнения:

- Разминка

- Упражнение «Конверт отношений»

- Упражнение «Я – ребёнок»

- Упражнение «Выбери адекватный ответ»

- Упражнение «Ругаемся овощами»

- Упражнение  «Ласковый мячик»

4.Рефлексия. Обратная связь.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НАУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

**Протокол № 2**

**консультирования родителей в рамках проекта "Современная школа".**

**Дата проведения:** 19. 02. 2021г.

**Тема:** "Эмоциональное состояние ребенка в семье".

**Форма:** семинар-практикум с элементами тренинга

**Цель:**акцентировать внимание родителей на важности безуслов­ного принятия ребенка для его психологического здоровья; убедить родителей в том, что внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка, на формирование личности

**Этапы родительского собрания:**

1.Приветствие родителей. На этом этапе включена разминка, в ходе которой родители получают положительный настрой.

**2. Основной блок**

**Мини-лекция "**Эмоциональное благополучие ребёнка в семье**".**



**Упражнение «Конверт отношений».**

***Цель:*** снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу

**Упражнение «Я – ребёнок».**

***Цель:*** формирование «языка общения» родителей с ребёнком.

**Упражнение «Выбери адекватный ответ»**

*Родителям раздаются карточки с ситуацией и предполагаемыми вариантами ответа. Необходимо выбрать адекватный данной ситуации вариант.*

**Упражнение «Ругаемся овощами».**

**Цель:**  попробовать заменить наши бранные «взрослые» слова на слова менее экспрессивные. Например, заменить их названиями овощей.

**Упражнение  «Ласковый мячик».**

***Цель:*** создание условий для определения уровня эмоциональной близости с ребёнком.

**3. Рефлексия**

В ходе подведения итогов психолог предлагает ответить на вопросы.

Педагог-психолог Манжосова И. Д.

 **Приложение №1**

**Лекция на тему: «Эмоциональное благополучие ребенка в семье»**

Взаимодействие ребенка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение.

    Недаром говорят: *«Яблоко от яблони недалеко падает»* Так оно и есть. Все, что делают взрослые, непроизвольно фиксируется детьми, а после воспроизводится: их взгляды, слова, поступки.    Непослушные дети появляются у тех родителей, которые сами в детстве страдали от конфликтов с родителями.

      Ребенку с момента рождения необходимо не только уход и питание, но и общение. Если ребенок лишен постоянного контакта со взрослыми, он плохо развивается не только психически, но физически: не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

    Общение взрослого и ребенка происходит через **взгляды, слова и прикосновения.**

**Через взгляд** мы передаем ребенку свои чувства.( все что творится у нас в душе- отражается в глазах) Ведь не зря говорят «Глаза – зеркало души»

**Слово**, как и взгляд, имеет огромное значение. Послушайте, как об этом сказал Я. Козловский.

«Слово»

Слова умеют плакать и смеяться,

Приказывать, молить и заклинать,

И, словно сердце, кровью обливаться,

И равнодушно холодом дышать.

Призывом стать, и отзывом, и зовом

Способно слово, изменяя лад.

И проклинают, и клянутся словом,

Напутствуют, и славят, и чернят.

      Ученые давно доказали, что если ребенок рождается и растет в атмосфере любви, то он вырастает более счастливым и благополучным. Существует много способов проявления любви. Одним из таких замечательных способов является **объятие.** Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, однако, объятия оказывают немедленный внутренний эффект. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

 **Приложение 2**

**Семинар с элементами тренинга "Эмоциональное состояние ребенка в семье".**

***Цель:***акцентировать внимание родителей на важности безуслов­ного принятия ребенка для его психологического здоровья; убедить родителей в том, что внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка, на формирование личности

***Форма проведения:*** Работа с родителями проходит вкругу. Такаяформа расположения участников позволяет создать более не­принуждённую обстановку, нежели обычная расстановка мебели, исоздаёт атмосферу доверия (т.к. каждый участник занимает равную позициюпо отношению к остальным).

**Этапы родительского собрания**

Педагог - психолог: Здравствуйте! Тема нашей сегодняш­ней встречи обычная и всем известная. В то же время необычная, по­тому что мы впервые встречаемся таким образом и в таком составе.

Вопросы нашей встречи: Почему с ребёнком трудно, поче­му он... Далее подставьте нужное: дерётся, не слушается, обма­нывает и т.п.

Я не гарантирую вам ответов сегодня на все вопросы, но на­деюсь, что каждый из нас вынесет полезную информацию.

**1. Разминка**

Педагог-психолог: Я прошу всех встать. Походите по кабинету и посмотрите в глаза друг другу *(не менее чем 8 человек).* Молча поздоровайтесь глазами. Даю на всё 2 минуты. Спасибо, са­дитесь по местам.

Ответьте на вопрос, что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение? *(Опросить 2-5 человек.) (Как правило, родители отме­чают положительные настрой, доброе отношение и т.п.)* Спасибо.

Следующее упражнение. На листе напишите ответ на вопрос «За что я люблю своего ребёнка?» Время работы 2 минуты. Зачи­тайте, пожалуйста, свои ответы. *(Чаще всего в группе найдётся хоть один человек, который отметит неуместность вопроса, его странность и т.п.)*

Конечно, это был провокационный вопрос. Действительно, когда мы говорим о своем ребёнке, то чаще всего готовы сделать для него всё, по нашему мнению, необходимое для него. А что же необходимо нашим детям?

**2. Основной блок**

**Упражнение 2 «Конверт отношений».**

***Цель:*** снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу

**Ведущая:** Достаньте из этого конверта по одному листочку. На них вы видите неоконченные фразы. Я хочу, что бы вы по очереди их закончили.

*Каждый участник по очереди вынимает из конверта ведущего листок с вопросом и отвечает на него.*

Мой ребёнок радуется, когда…

Мой ребёнок злится, когда…

В общении с детьми мой ребёнок…

Ребёнку вместе со мной нравится…

Я спокойна (ен), когда знаю…

Меня больше всего расстраивает…

Ребёнок плачет, если…

Если у меня плохое настроение…

Больше всего я хочу, чтобы мой ребенок…

Родители для ребенка…

На выходных мы с ребенком…

Мой ребенок самый…

Если ребенок плачет, нужно…

**Ведущая:**  Сложно ли вам было продолжать фразы? Как думаете, почему? Наверное, потому, что мы не всегда можем точно понять собственные чувства и чувства наших детей. Сегодня мы попробуем этому научиться.

**Упражнение 3 «Я – ребёнок».**

***Цель:*** формирование «языка общения» родителей с ребёнком.

**Ведущая:** Сейчас мы рассмотрим несколько фраз, которые часто можно слышать от родителей в отношении своих детей. Узнаем, как они могут повилять на ребенка в дальнейшем и какими фразами желательно их заменить. Представьте, что Вы  - дети. Я говорю вам…

***«Ты ничего не умеешь делать, неумейка!»***, что вы чувствуете на месте ребенка услышав такую фразу? (она формирует у ребенка неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, безынициативность).  Как можно заменить эту фразу, если мы видим, что у ребенка что-то не получается?  ***(«Попробуй еще раз, давай я тебе помогу***, ***у тебя все получится»),*** ребенку важно чувствовать вашу поддержку.

***«Неряха, грязнуля!»,***  что чувствует ребенок, которому часто говорят эту фразу? (она формирует у ребенка чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности), как можно сказать эту фразу в позитивном ключе? ***(«Как приятно на тебя*** ***смотреть, когда ты чист и аккуратен!»).***

***«Вот ты плакса, нытик, с плаксами никто не дружит!»*** Что чувствует ребенок?  (она формирует у ребенка сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем), что мы должны сказать, что бы успокоить ребенка? ***( «Расскажи мне, что тебя расстроило, я с тобой»).***

**Ведущая:** Итак, сейчас мы поставили себя на место наших детей, почувствовали, то, что чувствуют они, когда мы их ругаем и научились заменять обидные фразы, поощряющими, стимулирующими к позитивным действиям.

Семья даёт ребёнку первые представления о добре и зле, о нормах нравственности, о правилах общежития, первые трудовые навыки. Именно в семье складываются жизненные планы и идеалы человека.

         Если ребенок воспитывается в семье, где присутствуют ***агрессивные отношения*** (неудовлетворенность взрослых жизнью, отсутствие взаимной любви между супругами, алкоголизация, измены, драки, избиение матери, ребенка - основной фон жизни агрессивной семьи), то внутрисемейная агрессия влечет за собой формирование агрессивного типа личности ребенка. Он приучается обеспечивать себе место под солнцем агрессивными нападениями, не желает подчиняться правилам поведения. В школе такой малыш будет иметь серьезные проблемы в развитии, в дальнейшем обучении.

      ***Авторитарный стиль*** подразумевает жесткое руководство, подавление инициативы, окрики и физические наказания являются типичной формой во взаимоотношениях взрослого с ребенком. При этом не исключается любовь к ребенку, которая может выражаться достаточно экспрессивно. В таких семьях вырастают или неуверенные в себе дети, или агрессивные и авторитарные — подобие своих родителей.

      ***Попустительский стиль*** подразумевает общение с ребенком по принципу вседозволенности. Такой ребенок не знает иных отношений, кроме утверждения себя через требования «Дай!», «Мне!», «Хочу!», капризы, демонстрируемые обиды; главное социальное правило «надо» для него не существует. В подобной семье формируется эгоист, которому сложно вступить в нормальные взаимоотношения с другими детьми и взрослыми.

***Гиперопека*** изначально лишает ребенка самостоятельности – семья полностью фиксирует свое внимание на нем: родители растворяются в ребенке, посвящают ему всю свою жизнь. Не болит ли «головка», «животик», «горлышко» – типичное поведение родителей способствует развитию инфантильного, неуверенного в себе человека, что в дальнейшем, в школе ребенок займет подчиненную позицию, найдя себе покровителя среди одноклассников.

     ***Демократический*** – наиболее эффективный стиль воспитания: ребенку выражают любовь и доброжелательность, с ним играют и разговаривают, при этом его не сажают себе на голову, предлагают считаться с другими. Малыш знает, что такое «надо», умеет дисциплинировать себя. В школе ребенок из такой семьи быстро обретает самостоятельность, он умеет строить отношения с одноклассниками.

      Перечисленные стили общения в семье при всех различиях имеют общее — родители неравнодушны к своим детям. Они любят своих детей, а стиль воспитания часто является преемственным, передаваемым в семье из поколения в поколение. Лишь семья, обладающая способностью к рефлексии на особенности ребенка, сознательно ищет наиболее эффективный стиль его индивидуального воспитания.

**Упражнение 4 «Выбери адекватный ответ»**

*Родителям раздаются карточки с ситуацией и предполагаемыми вариантами ответа. Необходимо выбрать адекватный данной ситуации вариант.*

***Ситуация 1.***Вы заходите в комнату и видите, что ребенок разбросал игрушки. Вы сердитесь и говорите:

— «Сколько раз я тебе повторяла, как надо играть»;

— «Я сержусь, когда ты не убираешь игрушки на место»;

— «Ты опять устроил свалку из игрушек, ну и неряха».

***Ситуация 2.***Вы заняты очень важным делом. К Вам обращается ребенок и просит поиграть с ним. Ваши слова:

— «Не сейчас, видишь, я работаю»;

— «Займись чем-нибудь, вот возьми бумагу и порисуй»;

— «Я сейчас работаю и не могу поиграть с тобой, но скоро я освобожусь, и мы обязательно поиграем».

***Ситуация 3.***Ребенок приходит с улицы грязный. Вы говорите:

— «Вечно ты приходишь с улицы как поросенок»;

— «Ты посмотри, каким чистым приходит с улицы Миша (Света), а ты?!»;

— «Я сержусь, когда ты приходишь домой грязным».

***Ситуация 4.***Встретившись на улице с коллегой по работе, Вы разговорились. Ваш ребенок то и дело прерывает разговор: «Мама (папа), пойдем!» Ваши слова:

— «Ты что не видишь, я с тетей разговариваю»;

— «Мне трудно разговаривать, когда меня прерывают»;

— «Не мешай нам разговаривать».

**Резюме.** Одной из важных и эффективных техник общения является «Я-выражение». Оно не унижает и не оскорбляет ребенка – вы высказываете собственные эмоции и чувства по отношению к ребенку и ситуации.

**Упражнение 5  «Ругаемся овощами».**

**Ведущая:** К сожалению, часто случаются ситуации, когда эмоции сдержать очень сложно, и мы выясняем отношения на повышенных тонах при ребенке, а он, в свою очередь, видя такую модель поведения, копирует вас и те бранные слова, которые может услышать.  Но можно попробовать заменить наши бранные «взрослые» слова на слова менее экспрессивные. Например, заменить их названиями овощей. Предлагаю сейчас вам немножечко поругаться, но не плохими словами, а названиями овощей: «Ты – огурец, а ты редиска», «Ты – морковка, а ты – тыква» и так далее. И так начинаем с этого края, поворачиваетесь к соседу и называете его каким- нибудь овощем, сосед отвечает в том же ключе.

Вот так, теперь, прежде чем начать ругаться вспомните это наше веселое упражнение.

**Упражнение  6 «Ласковый мячик».**

***Цель:*** создание условий для определения уровня эмоциональной близости с ребёнком.

**Ведущая:** Ну что же, мы научились с вами заменять злые слова смешными, а теперь мы вспомним самые добрые, самые нежные слова, которыми мы называем наших детей дома. *Это «Ласковый мячик», возьмите его в руки и вспомните, как ласково вы называете своего ребенка дома, скажите нам, передайте мячик соседу.*

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? Это теплые, добрые, домашние слова, говорите их своим деткам почаще. По мнению психологов, ребенок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали, целовали не менее 4-5 раз в день. Любовь делает детей счастливыми, она отвечает базовой физиологической и психологической потребности, которая остается неизменной на всем протяжении взросления ребенка.

**Чтобы ребенок чувствовал себя любимым...**

1) Разговаривая с ребёнком, старайтесь смотреть ему в глаза. С одной стороны, ребёнок будет чувствовать свою значимость для вас, с другой - вам легче будет контролировать уровень понимания ваших обращений.

2) Старайтесь слышать ребёнка, его душевные потребности, переживания.

3)Пожелайте ребёнку в начале дня «доброго утра», а в конце дня - «спокойной ночи». Помните, что в первые 30 минут после сна и последние 30 минут до сна в доме должна царить атмосфера спо-койствия, любви и ласки. Это залог сохранения крепкой нервной системы у вас и у вашего ребёнка.

4) Во многих семьях есть хорошая традиция, когда перед сном самый близкий для ребёнка взрослый присаживается на по­стель, гладит малыша и ведёт разговор о том, как прошёл день, что было хорошего. А что было трудного? «Ты у меня молодец, - гово­рит взрослый, - мы с тобой вместе справимся со всеми трудностями. А теперь *-* спокойной ночи! Пусть тебе снятся только светлые сны». Регулярно спрашивайте ребёнка о том, как прошёл его день, что было интересного, нового, что заставило огорчиться, что радовало. Это поможет Вам всегда быть в курсе жизни ребёнка, а ребёнка приучает к анализу своей деятельности, вырабатывает потребность делиться с родителями своими заботами.

5) Для нормального самочувствия ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день. Не забывайте ласково обнимать сво­его ребёнка, сколько бы лет ему ни было. Хвалите ребёнка за ма­лейшие успехи, искренне радуйтесь вместе с ним малейшим дос­тижениям !

**3. Рефлексия**

Педагог-психолог: Уважаемые родители! Для нас очень важно ваше мнение о нашей сегодняшней встрече. Ответьте, пожалуй­ста, на наши вопросы. Ваши искренние ответы помогут при организа­ции дальнейших встреч с вами. *(Каждый участник семинара заполня­ет анкету анонимно. По результатам анкетирования есть возмож­ность организовать дальнейшую работу с родителями.)*

1. Встреча была

a. полезной, полученная информация для меня очень ценна;

b. интересной, я приятно провел(а) время;

c. время потрачено зря.

2. Подобная работа с психологом

a. очень важна для меня;

b. даёт мало полезного;

c. мне ничего не дает.

3. Я готов(а) посещать родительские встречи

a. один раз в месяц;

b. один раз в два месяца;

c. достаточно один раз в год;

d. такие встречи не нужны.

4. Мне необходима индивидуальная консультация психолога: (да, нет). Если Вы ответили «да», запишите свою фамилию, имя и класс, в котором учится Ваш ребёнок.

Педагог-психолог: Какие у вас возникли вопросы по ходу нашей работы? Вы можете задать их сейчас или прийти на ин­дивидуальную консультацию. Часы работы психолога в школе: с XX до XX. Большое всем спасибо за сегодняшнюю работу. До но­вых встреч!

**Литература**

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? - Издание 4-е, стереотипное. - М.: ЧеРо, Сфера, 2005.

2. Добсон, Дж. Непослушный ребёнок. Пер. с англ.: практи­ческое руководство для родителей - «Пенаты», изд-во «Т-ОКО», 1992.