

## Семинар-практикум «Влияния семьи на эмоциональное состояние ребенка»

**Цель:** расширить представления родителей об эмоциональной сфере детей и о способах управления эмоциями.

**Задачи:**

- создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей;
- совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни человека эмоциональной сферы, положительных эмоций;
- актуализировать значение влияния семьи на эмоциональное состояние ребенка;
- ознакомить родителей с возможными способами психологической поддержки детей.

**Упражнение «Приветствие»** (*создать доброжелательную атмосферу, способствовать раскрепощению участников*). Педагог приглашает родителей занять свои места и произносит вступительные слова: «Здравствуйтесь, уважаемые родители! Я рада нашей встрече! Давайте поприветствуем друг друга и поделимся своим настроением. Продолжите, пожалуйста, фразу «Здравствуйтесь! Все Вы знаете меня, но никто не знает, что я...»

**Информационная часть.** Уважаемые папы и мамы! Каждому из нас хочется, чтобы наши дети выросли здоровыми и счастливыми, чтобы они умели радоваться окружающему миру и успешно прожитому дню, чтобы они были уверены в своих силах и умели бороться с трудностями, стойко переносили удары судьбы, сохраняли душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях.

Проявление умения бороться с трудностями начинается с первых дней жизни ребенка. Но иногда, пытаясь максимально защитить свое дитя, мы лелеем и оберегаем его, предупреждая желания и потребности, стараемся максимально облегчить его жизнь. Этим мы, взрослые, наносим вред его психике, ломаем его эмоциональную сферу. Ребенок, поставленный в такую ситуацию, не развивается эмоционально, не умеет справиться со своими эмоциями, не учится бороться с трудностями жизни и решать возникающие проблемы. Это сказывается на учебных результатах, на общении со сверстниками и взрослыми. Неумение жить в гармонии с собой приводит к нарушениям физического здоровья, различным заболеваниям. Наши дети не всегда умеют радоваться и огорчаться, проявлять волю и характер в достижении цели. Чем раньше

мы об этом заговорим, тем быстрее сможем помочь детям справиться со своими эмоциями и развивать их в нужном направлении.

**Анкетирование родителей.** Уважаемые родители, вашему вниманию представлено несколько вопросов. Пожалуйста, ответьте на них сейчас, подумайте об эмоциональной жизни вашего ребенка

### **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Эмоционален ли ваш ребенок?
2. Стимулируете ли Вы проявление положительных эмоций у своего ребёнка?
3. Как Вы это делаете?
4. Проявляет ли Ваш ребёнок отрицательные эмоции? Почему, на Ваш взгляд, они возникают?
5. Как вы развиваете положительные эмоции своего ребёнка? Приведите примеры.

**Сообщение о результатах анкетирования детей.** Педагог информирует родителей о результатах анкетирования «Мои эмоции», называет, общие сведения, данные. Вопросы записываются на доске. Ответы анализируются классным руководителем

### **АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

«Мои Эмоции»

Прочти внимательно предложение и продолжи его:

Я злюсь, когда мои родители .....

Я радуюсь, когда мои родители .....

Я счастлив, когда .....

Я переживаю, когда .....

Я возмущаюсь, когда .....

Я протестую, когда .....

Педагог обобщает и подводит к тому, что каждый родитель сделал определенные выводы, ответив на вопросы и узнав результаты детского анкетирования. Это поможет внимательнее разобраться в вопросе, который мы сегодня вынесли на обсуждение: влияния семьи на эмоциональное состояние ребенка. Прежде чем, мы найдем ответы на вопросы, давайте подробнее рассмотрим, что такое эмоции и что они в себя включают.

**Мини-лекция педагога-психолога.** «Эмоции и что их вызывает» (повышение психолого-педагогической компетентности родителей в области эмоциональной сферы).

Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер. К эмоциональным состояниям человека относят:

□ *настроение* (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);

□ *страсть* (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);

□ *аффект* (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);

□ *чувства* (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);

□ *стресс* (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше.

А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться.

Следует отметить, что агрессия, присуща практически всем детям и подросткам, как оборонительная реакция и ребенок, не способный к ее проявлению, вряд ли сможет пользоваться уважением среди сверстников. Поэтому не следует жестко пресекать нормальные оборонительные реакции ребенка, важно лишь научить, чтобы они были адекватны и проявлялись в социально приемлемой форме.

**Практическое упражнение «Руки».** Педагог просит родителей соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую руку. Педагог обращает внимание родителей на то, что левая рука бессознательно оказывала сопротивление, хотя такой инструкции не было. Какой вывод можно сделать? В ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, то есть агрессия порождает агрессию.

Родителям важно учить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию. Для этого необходимо, в первую очередь, разобраться с основными причинами отрицательных эмоций.

**Практическое задание «Причины отрицательных эмоций».**

Таких причин довольно много, выделим основные. Педагог предлагает родителям заполнить опорную схему, записав в нее важные моменты



Что у ребенка вызывает отрицательные 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 (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).

3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий 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. произвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.

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

Педагог подводит промежуточные итоги. Родители зачитывают кратко сформулированные причины отрицательных эмоций у детей. Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать.

**Практическая работа в группах «Опыт нашей семьи»** (повысить компетентность родителей в вопросах профилактики и урегулирования агрессивного поведения детей, помочь родителям сделать определённые выводы по теме). Родители делятся на три группы и составляют перечень советов и рекомендаций по нейтрализации отрицательных эмоций. Ответы записывают на листах ватмана. По завершению, представитель, презентует работу группы. Педагог обобщает и вешает на доску. Возможные варианты ответов родителей.

Способы снять нервно-психическое напряжение:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- мытьё посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;

- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять по парку, лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "подвижную".

**Дом** – это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления. По-настоящему счастлив тот ребёнок, который окружён заботой и вниманием со стороны любящих его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами. Ребёнок чувствует себя защищённым, когда рядом есть взрослые, помогающие смело идти по жизни, прививающие ему достойное поведение, предостерегающие от дурных поступков. На психическое становление детей, на их эмоции значительное влияние оказывают взаимоотношения в семье.

**Психологический климат семьи** выражается в том, какие преобладают отношения и настроения: восторженное, радостное, светлое, спокойное, теплое, тревожное, холодное, враждебное, подавленное. При благоприятном микроклимате каждый член семьи чувствует себя равным среди равных, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, или колодезем, где черпает живительную свежесть, бодрость и оптимизм. Главное в семье - чувство самоценности и стремление уважать право каждого быть личностью, а не только мужем, отцом, хозяином дома или партнером.

Благоприятная психологическая атмосфера связана с таким общением, которое не в тягость кому-то из членов семьи. А для того чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду, постарайтесь овладеть следующими умениями:

1. «Держать улыбку» (потому что именно лицо - ваша визитная карточка).
2. Обращать внимание на других (от вашего знания домашних зависит счастье семьи).
3. Слушать, что говорят другие (ибо с глухими разговаривать трудно).
4. Говорить «нет», не обижая (и в семье тоже нужна дипломатия).
5. Не вступать в конфликты (учтите, что лучший способ выйти из конфликта - это не вступать в него).
6. Ободрять других (оптимистам жить легче).
7. Делать комплименты (учтите, что женщины любят ухом, и даже самые умные мужчины легко откликаются на самую грубую лесть).

Вероятнее всего, благоприятная психологическая атмосфера присутствует в гармоничной семье.

Какую же семью можно назвать гармоничной? В такой семье ощущается радость жизни. Все обитатели дома уверены, что их с интересом и радостью выслушают. Здесь все знают, что с ними считаются и всегда учитывают позицию других. Потому люди открыто проявляют свои чувства: радости и огорчения, успехи и поражения. В такой семье люди не боятся рисковать, так как знают - семья поймет, что поиск нового всегда сопряжен с возможными ошибками. Ошибки говорят о том, что человек меняется, растет, совершенствуется и развивается. В гармоничной семье все чувствуют себя на своем месте, и они таковы, какими хотят себя видеть - признанные и любимые. Здесь привыкли смотреть друг на друга, а не в сторону или в потолок. И даже младенцы выглядят открытыми и дружелюбными. В семье царит молчаливое спокойствие (но не безразличное молчание или молчание из-за страха быть непонятым). Буря в таком Доме - это признак какой-то очень важной активности членов семьи, а вовсе не попытка затеять ссору. Ведь каждый знает: если его не слушают сейчас, то лишь потому, что на это нет времени, а не потому, что не любят. В таких семьях люди чувствуют себя уютно и комфортно. Взрослые и дети не скрывают нежности и в любом возрасте проявляют ее не только в поцелуях, но и в том, что открыто беседуют друг с другом о себе и своих делах. Гармония семейных отношений не означает отсутствия проблем и бесконфликтности. Напротив, чем ближе к идеалу, тем сложнее и тоньше мир возникающих противоречий.

#### **Методика «Типовое семейное состояние»**

Сейчас у каждого из вас имеется возможность оценить ваш семейный микроклимат. Перед вами на столах лежат бланки к методике «Типовое семейное состояние». Мысленно вернитесь в свою семью. Вспомните чувства, с которыми вы открываете дверь дома. Припомните ощущения, с которыми вспоминаете о домашних делах на работе. Как вы чувствуете себя в выходные дни и по вечерам?

**Инструкция.** На бланке даны два столбика эмоциональных состояний, между ними шкала оценок. В строчке расположены противоположные состояния. Вам необходимо обвести одну из оценок (01234567). Чем ближе оценка находится к определению состояния, тем сильнее это состояние проявляется.

#### **Бланк к методике**

Состояние	Шкала оценок	Состояние	Индекс
Доволен	01234567	Недоволен	У
Спокоен	0 1234567	Встревожен	Т
Напряжен	0 1234567	Расслаблен	Н

Радостный	0 1234567	Огорчен	У
Нужный	0 1234567	Лишний	Т
Отдохнувший	01234567	Усталый	Н
Здоровый	01234567	Больной	У
Смелый	01234567	Робкий	Т
Беззаботный	01234567	Озабоченный	Н
Плохой	01234567	Хороший	У
Ловкий	01234567	Неуклюжий	Т
Свободный	0 1234567	Занятый	Н

У =; Т =; Н =

**Обработка.** Баллы по шкалам, обозначенные одинаковым индексом, суммируются. Состояние констатируется, если сумма оценок по 4 субшкалам превышает или равна по У (общая неудовлетворенность) - 26 баллов; по Н (нервное психическое напряжение) - 27 баллов; по Т (тревожность) - 26 баллов.

#### **Анализ результатов анонимного анкетирования учащихся**

Итак, вы получили оценку вашего семейного микроклимата. Насколько она совпадает с мнением детей, покажут ответы учащихся.

- Нашим детям нравится в своей семье...
- Во взаимоотношениях с родителями не устраивает...
- Хотел бы перенять для своей будущей семьи...
- Сделал бы по-другому в своей будущей семье...

Я думаю, есть над чем задуматься.

**Выводы.** Для преодоления детских отрицательных проявлений, в своем педагогическом арсенале, родителям необходимо иметь: внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь. Педагог предлагает родителям памятки.

**Подведение итогов.** Педагог предлагает родителям поделиться своими эмоциями и впечатлениями от семинара. Предлагается каждому участнику продолжить предложения:

- Сегодня я узнал, что...
- Теперь я буду...
- Особенно важным считаю...

## Советы родителям

### Уважаемые родители!

1. Спокойно проанализируйте и объясните ребенку то, что произошло с ним, в доступной для него форме.
2. Помогите ему высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок.
3. Дайте понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям.
4. Дайте время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния.
5. Если ребенок испытывает страх, покажите ему, что его любят и всегда готовы защитить и помочь.
6. Позвольте ребенку выражать любые свои эмоции и не ждите от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным.
7. Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, будьте достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

### Рекомендации по развитию положительных эмоций у ребёнка:

- От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой»;
- Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем;
- Даже требования, которые Вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой;
- Научитесь слушать своего ребёнка в радости и в горести;
- Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям;
- Обнимайте и целуйте ребёнка в любом возрасте;
- Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом;
- Проводите со своим ребёнком достаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у Вас этого времени нет;
- Заводите в своей семье добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают Вашу жизнь и жизнь Вашего ребёнка теплее и радостнее.

Обсудите и выберите с ребенком оптимальные для него фразы-мотиваторы. Поделитесь с ним своими позитивными фразами или предложите ребенку придумать их самому.

Примеры позитивного самовнушения:

- *Я с этим справлюсь*
- *Я могу успокоиться.*
- *У меня есть другие друзья, которые меня любят.*
- *Каждый может ошибиться. В следующий раз и у меня получится лучше.*
- *Немножко тренировки, и у меня получится.*
- *Я успокоюсь, и буду говорить храбро.*
- *Мои друзья все равно меня любят, несмотря на мои ошибки в*

### **Создание благоприятной семейной атмосферы (памятка для родителей)**

*Помните:*

От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время, которое требуется каждому для ночного отдыха, величина сугубо индивидуальная. Показатель один - чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога - это совместное общение, ненавязчивые советы.

Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым делом спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?»

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.