**Разработка**

**родительского собрания в начальной школе:**

***«Роль семьи в сохранении психологического здоровья детей»***

Подготовила:

учитель начальных классов

МКОУ «СОШ №1»,

город Юхнов Калужской области

Щербакова Татьяна Геннадьевна

***Задачи:***

-Раскрыть родителям суть понятия «психологическое здоровье», «эмоциональное благополучие», «эмоциональная сфера».

-Акцентировать внимание родителей на взаимосвязи родительской установки с эмоциональным благополучием ребёнка.

-Развивать у родителей рефлексию своих воспитательных установок.

-Повышать сензетивность к ребёнку.

-Помочь родителям увидеть недостатки в процессе воспитания детей и найти пути их устранения.

-Повысить эффективность межличностных отношений в семье.

***Форма проведения:*** круглый стол.

***Ход собрания:***

Ребёнок учится тому,

Что видит у себя в дому,

Родители пример ему.

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них всё то, чему их учит.

(средневековый поэт С. Брандт.)

1. ***Разминка.***

Закройте глаза, представьте своего ребёнка, его улыбку.

Продолжите фразу: « Мой ребёнок лучший, потому что…»

1. ***Вступление.***

Сегодня мы собрались все вместе, одной дружной семьёй. Семья – это замечательное слово, которое означает уют, тепло, поддержку близких и просто общение.

Семья и семейные отношения являются для человека в течение всей жизни более важными, чем все другие. В семье ребёнок наиболее открыт, но и более уязвим. Следовательно, на семью ложится большая ответственность за атмосферу в доме, микроклимат.

Когда в семье есть нарушения эмоциональной функции и функции общения, семья является прямым источником психологической травмы для ребёнка.

Личный пример родителей – это основное условие воспитания. Что ребёнок видит ежедневно в семье, то он обязательно перенесёт в свою жизнь. Если отношения в семье тёплые, заботливые, уважительные, то и ребёнок усваивает подобный стиль межличностных отношений.

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности и защищённости. У ребёнка в этих условиях преобладает жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, хорошего отношения к другим людям. Всё это свидетельствует о том, что ребёнок растёт психологически здоровым. Эмоциональное благополучие складывается из правильного проявления эмоций, переживания комфорта при взаимодействии с окружающими, переживания ребёнком положительной оценки результатов своей деятельности, переживания успеха-неуспеха в достижении цели.

**3.**



***4. Дискуссия.***

Психологи считают, что эмоциональная сфера крайне важна в развитии ребёнка. Эмоции являются показателем общего состояния ребёнка, его психического и физического самочувствия.

-Что значит «психологически здоровый ребёнок»?

-Как справляться со стрессом?

-Что значит эмоциональное благополучие?

-Надо ли детей обучать пониманию эмоций?

-Надо ли называть своё чувство словом, рассказывать ребёнку о причинах его проявления.

-Какие бывают эмоции? Стоит ли их проявлять?

**-Что оказывает влияние на эмоциональное благополучие или неблагополучие ребёнка?**

Сравним наше мнение и факторы, предложенные психологами:

* Ускорение темпа жизни.
* Дефицит времени родителей.
* Нет условий для снятия напряжения и расслабления.
* Невротизация родителей.
* Неумение решать внутриличностные конфликты.
* Неудовлетворённость условиями жизни.
* Дисгармония семейных отношений, семейного воспитания.
* Нарушения в детско-родительских отношениях.

Из-за нарушения психологической безопасности у ребёнка могут развиваться признаки стрессового состояния. Чтобы вовремя помочь своему ребёнку, надо их знать.

**5*. Работа в группах.***

-Давайте попытаемся определить признаки стрессового состояния ребёнка.

*Подводим общий итог:*

\*Трудности засыпания, беспокойный сон.

\*Частые проявления усталости.

\*Беспричинная обидчивость, слезливость или агрессивность.

\*Беспокойство.

\*Навязчивые привычки.

\*Невротические проявления.

Это может говорить о том, что ребёнок находится в состоянии психоэмоционального напряжения.

Во взаимоотношениях с ребёнком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы взаимодействия. Важны ***родительские установки*** – эмоциональное отношение к ребёнку, поведение с ним.

Они могут оказывать негативное и позитивное влияние на ребёнка.

**6*. Упражнение «Родительские установки».***

На экране негативные установки, иногда даваемые ребёнку родителями.

-Предположите, какие последствия могут вызвать следующие негативные установки. (на слайде примеры установок).

*Негативные последствия:*

Снижение самооценки, чувство вины, конфликтность, отчуждение, внутренняя озлобленность, повышение эмоционального напряжения, тревожности, неуверенности, снижение мотивации, агрессия.

Попробуйте изменить негативную установку на позитивную.

Сравните с предложенными на экране.

***7. Практикум (* работа в парах) «Обыгрывание проблемных ситуаций»**

2 группы- «родители» и «дети».

Группе «родители» найдите выход изпроблемных ситуаций, используя позитивные установки:

* Ребёнок шалил за столом, несмотря на предупреждение, и пролил молоко.
* Вы разговариваете, а ребёнок вас постоянно перебивает.
* Вы торопитесь на работу, а ребёнок отказывается одеваться.

Группе «дети» сформулировать советы для своих родителей.

Использовать

**памятку «Портрет психологически здорового ребёнка»:**

-Обладает уверенностью, адекватной самооценкой.

-Способен к сопереживанию.

-Испытывает чувство привязанности , любви в ответ на аналогичные

чувства родителей.

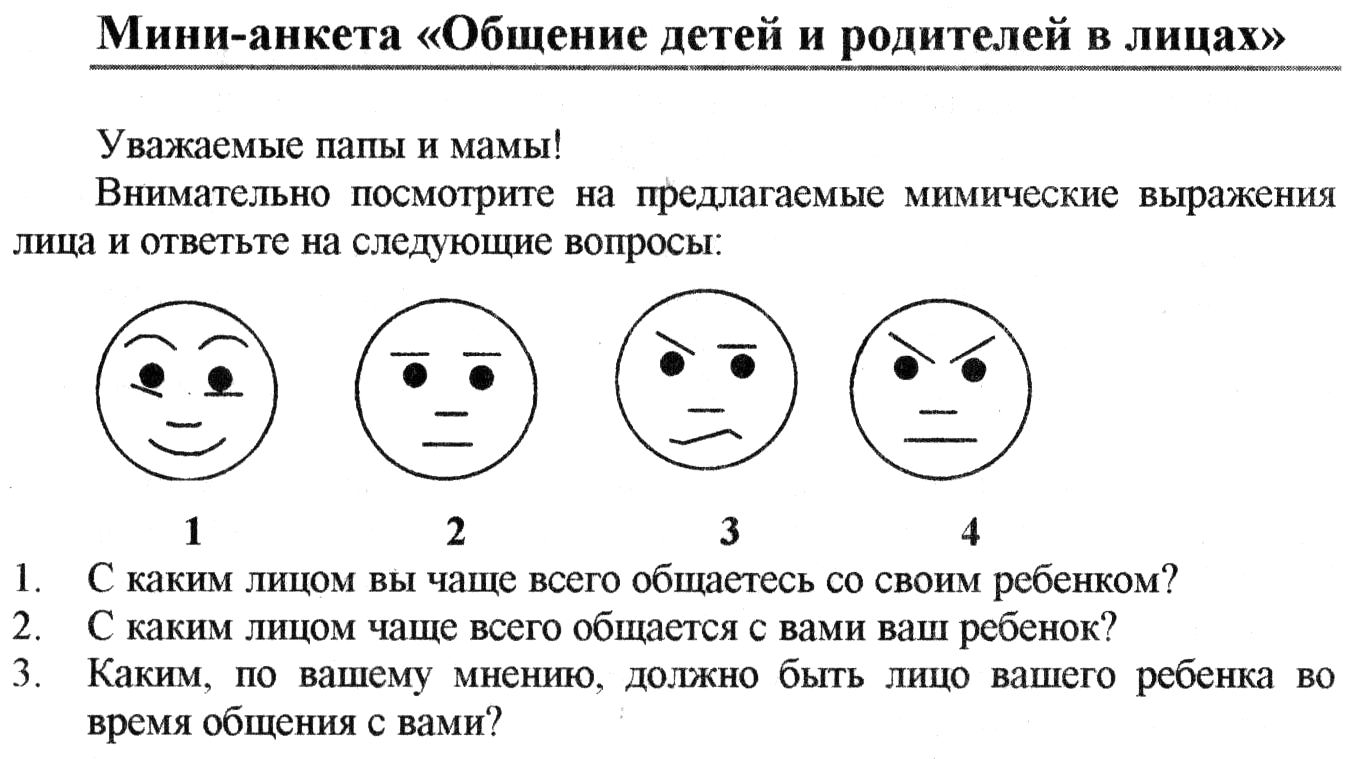
-Общителен, стремится к взаимодействию со сверстниками.

-Доброжелателен к людям.

***8. На слайде:***

****

***9. На слайде:***



***10. Психологический практикум «Как передать любовь?»***

Дети нуждаются в нашей поддержке, любви, доброжелательном участии. При их проявлении в семье ребёнок обретает уверенность, оптимистический взгляд на мир, перестаёт быть «колючим» и непослушным.

Попытайтесь ответить на вопрос: «Как выразить любовь к ребёнку и тем самым «снять» агрессию и расположить к послушанию?» (родителям предлагаются памятки форм проявления любви к ребёнку)

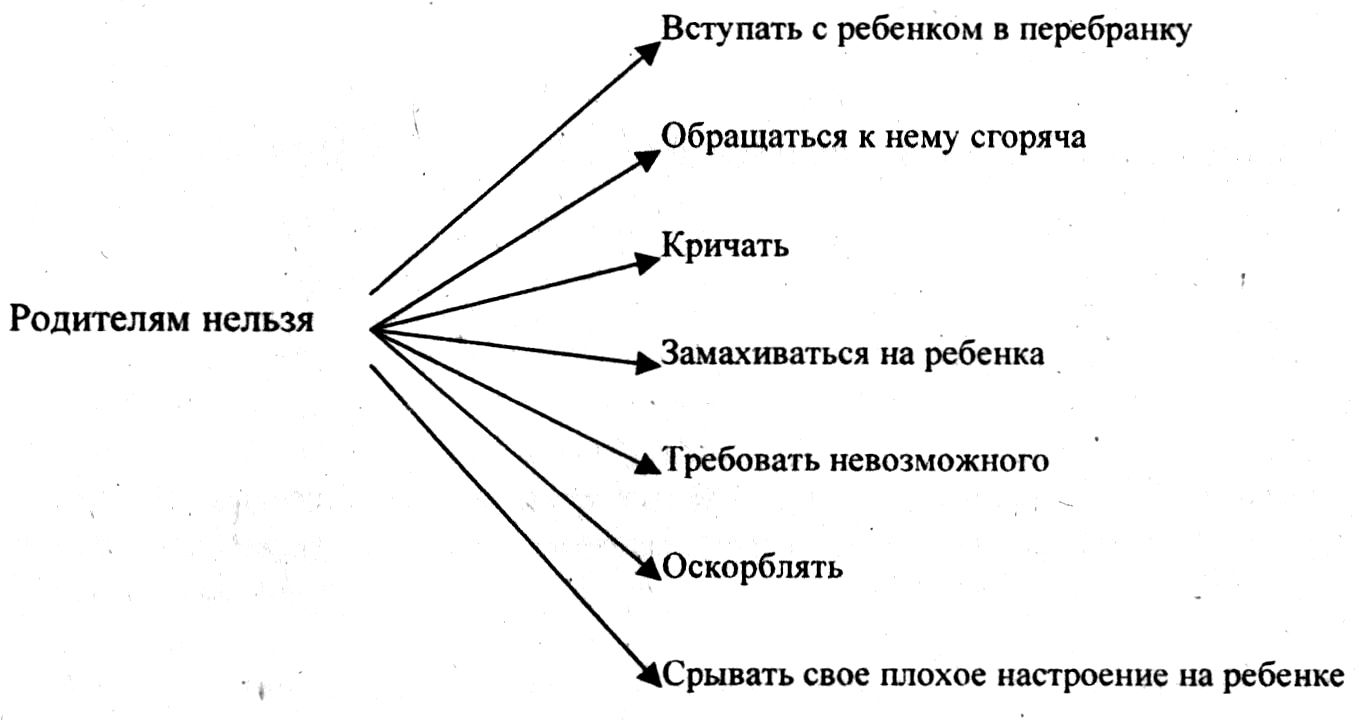


Для эмоциональной подпитки важен длительный контакт с ребёнком. Чем чаще родители смотрят на ребёнка, стараясь выразить свою любовь, тем более он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный фон. Если наш взгляд постоянно выражает доброжелательность, ребёнок научится так же смотреть на людей. Если же мы взглядом стремимся только выразить наше раздражение, ребёнок приучается к такой же реакции. Физический контакт – замечательная возможность для общения. Достаточно прикоснуться к руке ребёнка, обнять его за плечи, погладить по голове. Всё это укрепляет эмоциональное равновесие ребёнка.

***11. Упражнение.***

Давайте попробуем выработать систему «запретов» для родителей по отношению к ребёнку ***(родители озвучивают «запреты).***

В результате на слайде появляется *схема:*

****

***Принципы общения с ребёнком* (на слайде):**

Принимать ребёнка.

Активно слушать его переживания.

Поддерживать успехи.

Делиться своими чувствами.

Конструктивно разрешать конфликты.

Использовать в общении приветливые фразы.

Обнимать ребёнка.

***12. Децентрация****.*

«Умеете ли Вы поставить себя на место ребёнка, взглянуть на происходящее его глазами, учесть его точку зрения?» Закончите предложения так, как, на ваш взгляд, закончил бы Ваш ребёнок:

«Мне бывает очень радостно, когда…»

«Я очень грущу, когда…»

«Мне бывает страшно, когда…»

«Я сержусь, когда…»

«Мне бывает стыдно, когда…»

Сравните Ваши ответы и ответы, данные вашими детьми ***(родителям раздаются анкеты детей).*** Степень совпадения ответов будет говорить о Вашей способности взглянуть на происходящее глазами ребёнка, о понимании его эмоционального состояния.

**Общий вывод.** Одним из основных компонентов полноценного развития ребёнка является психологическая защищённость- осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях.

Умение слушать и чувствовать ребёнка - непростая задача для взрослого. Именно в диалоге рождается доверие к собеседнику, вырабатывается умение понимать свои чувства и чувства окружающих.

***12. Заключение.***

Итак, именно эффективное общение в семье помогает установить эмоциональный контакт с ребёнком, правильно построить детско-родительские отношения с учётом возрастных и психологических особенностей детей, обрести в семье эмоциональное благополучие и душевное равновесие. И пусть тот опыт, который вы сегодня приобрели, поможет вам наладить общение с детьми.

***13. Рефлексия.***

-Насколько полезна и значима для вас информация?

-Что нового вы узнали для себя?