**«Положительные эмоции и их значение в жизни человека»**

***Цель:*** установление сотрудничества школы и семьи по проблеме укрепления физического и психического здоровья.

***Задачи:***

* совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни человека эмоциональной сферы, положительных эмоций;
* актуализировать значение влияния семьи на эмоциональное состояние ребёнка;
* ознакомить родителей с возможными способами психологической поддержки детей.

Ход собрания

1.**Вводная часть**

Обычное утро буднего дня в многоквартирном доме. Дверь подъезда редкую минуту остается закрытой: один за другим жильцы покидают свои квартиры, спеша по делам, на работу, в школу. Впереди у них – насыщенный день, позади ночь. У кого-то она прошла спокойно, человек отдохнул и набрался сил. У кого-то ночь была беспокойной, и отдохнуть не удалось. Одни ждут грядущего дня с интересом, другие – с тревогой, третьи и вовсе начинают его в унынии. Открыв дверь подъезда, все они в один миг попадают из полумрака парадной в светлое утро, все они видят один и тот же кусочек двора… Но действительно ли они видят в этот момент одно и то же? Проснувшийся бодрым и веселым молодой человек прежде всего заметит ласковое осеннее солнышко, его приболевший сосед по лестничной клетке – осеннюю грязь, пятилетний малыш увидит только полосатую важную кошку, с которой давно мечтал познакомиться, а его мама – развалившуюся ступеньку, на которую надо обратить внимание сына. Каждый из них видит то, что кажется ему самым важным, или то, на что направляет взгляд эмоциональное состояние – радость, раздражение, любопытство, озабоченность.

Эмоциональность – важная особенность внутреннего мира человека. По мнению многих – самая главная. Не случайно великий мыслитель Джон Локк, перефразируя уже известное вам высказывание Декарта, утверждал: «Я чувствую – следовательно, существую».

Видеть и чувствовать – это быть, размышлять, это жить. (Вильям Шекспир)

**2.Основная часть**

Эмоциональное воспитание ребёнка - бесспорно, прерогатива семьи. Следует учитывать, что чувства играют исключительную роль в жизни ребёнка. Они "окрашивают" его ощущения, восприятия, представления, мысли. В них отражается представление ребёнка к окружающему миру.

Что на всех языках

 Звучит одинаково?

 (Плач и смех)

Детство - самая прекрасная пора жизни человека, получившая целый букет красивых определений: счастливое, безмятежное, безоблачное... но для некоторых детей оно - трудное, и, прежде всего, по вине окружающих взрослых.

Народная мудрость гласит «Все болезни от нервов». Здоровье зависит от эмоционального состояния, как у взрослого человека, так и у ребенка. Эмоциональное перенапряжение может перейти в состояние невротических реакций, а проще говоря, у детей появляются неврозы, неврастения. В чем это проявляется? Давайте подумаем?

*(Неврастения проявляется в форме нестабильности эмоционального состояния (настроения), повышенной возбудимостью, раздражительностью, плаксивостью, усталостью. Работоспособность ребенка значительно снижается, он быстро устает, появляются головная боль, вялость, сонливость, пассивность. В одних случаях преобладает повышенная раздражительность, капризность, иногда психомоторное возбуждение, а в других наоборот – вялость, усталость, испуганное состояние, застенчивость. Порой у детей могут быть выражены лишь отдельные симптомы неврастении: головная боль, расстройства сна и аппетита, снижение работоспособности. Очень частым проявлением невротических расстройств у детей является невроз страха.*

Как вы думаете, от чего зависит эмоциональное благополучие ребёнка?

* Психологический климат  семьи;
* самооценка ребёнка;
* успешность в учебной деятельности;
* взаимоотношения со сверстниками ;
* Нарушение режима дня;
* Несогласованность требований к ребенку;
* Изобилие негативной информации и т. д.

Л.Толстой сказал: « По-настоящему счастлив тот человек, кто счастлив у себя дома».

Неоспоримым критерием благоприятного для эмоционального развития ребенка является родительская любовь и привязанность членов семьи друг к другу. В семье, где царит покой, доброжелательность, живут радость и теплота, душевное состояние ребенка отличается спокойствием, отсутствием нервно-психических перегрузок, ребенок уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких, его принимают таким, каков он есть. Семьи, где нередки ссоры, недовольство друг другом и окружающими, где атмосфера наполнена тревожностью и напряженностью, ребенок невротизируется, испытывает психоэмоциональные проблемы, страхи и недоверие к окружающим.

Об взаимоотношениях в семье можно узнать попросив детей нарисовать рисунок «Моя семья». В своих рисунках дети рядом с собой рисуют эмоционально значимых для себя людей. По расположению на рисунке членов семьи можно без труда понять, как чувствует себя ребёнок по отношению к членам своей семьи - кто эмоционально близок или, к сожалению, далёк. Некоторые дети рисуют всех членов семьи кроме себя, то есть они не чувствуют эмоциональную близость с родными.

Подумайте и решите честно для себя, существует ли в вашей семье хотя бы одна из этих причин, нарушающих эмоциональное благополучие ребенка. (на столах нарезаны зеленого, синего, черного и красного цвета).

Если есть одна причина, то возьмите одно зеленое сердечко и приколите его на сердце, которое на доске.

Если две причины, то возьмите два синих сердечка и приколите его.

Если 3,4 и более причин, то возьмите черное сердечко и тоже приколите его.

Красное сердечко возьмет тот, у кого нет ни одной причины, нарушающего благополучие ребенка.

– Что же мы видим? ……

- Как же мы можем улучшить эмоциональное благополучие наших детей? (высказывания родителей)

Самая важная часть в обеспечении эмоционального комфорта ребенка принадлежит, конечно, маме и всей семье, и зависит от эмоционального взаимодействия с ребенком, проявления безусловной любви и поддержки.

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. Выполнение данной рекомендации не требует тренировки и поэтому будет вашим постоянным домашним заданием.

Хотелось ещё раскрыть роль установок в воспитании. Наши родители мечтали видеть нас здоровыми, счастливыми, успешными. Того же хотим и мы для своих детей. Однако необдуманные высказывания взрослых могут заложить в детское подсознание программу, которая мешает ребенку вырасти полноценной личностью.
Часто ли вам приходилось слышать в детстве «Горюшко ты мое», «Глаза бы мои тебя не видели», «За что мне такое наказание...», «Пора стать самостоятельным, что ты ведешь себя как маленький»? Установки возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны. Они формируются с раннего детства и чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает, а в благоприятный для нее момент жизни ребенка,

Родители должны сделать так, чтобы положительных установок было как можно больше, и должны научиться трансформировать негативные установки в положительные.

Проанализируйте, какие оценки и установки вы даете своим детям и сравните их с таблицей.

Сказав так, подумайте о последствиях, и исправьтесь

Негативная установка, какие могут возникнуть последствия, позитивная установка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Горе ты мое!» | Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.  | «Счастье ты моё, радость моя!» |
| «Не твоего ума дело!»  | Низкая самооценка, задержки в психологическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями.  | «А ты как думаешь?» |
| «Ты совсем, как твой папа (мама)…» | Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.  | «Папа у нас замечательный человек!»; «Мама у нас умница!» |
| «Ничего не умеешь делать, неумейка!» | Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижениям. | «Попробуй еще, у тебя обязательно получится!» |
| «Неряха, грязнуля!» | Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей. | «Как приятно на тебя посмотреть, когда ты чист и аккуратен!» |
| «Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребенку!» | Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей. | «Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!» |
| «Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет…»  | Замкнутость, отчужденность, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.  |  «Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!» |
| «Плакса-Вакса, нытик, пискля!»  | Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.  | «Поплачь, будет легче…» |
| «Вот дурашка, всё готов раздать…»  | Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в обращении со сверстниками, эгоизм.  | «Молодец, что делишься с другими!» |
| «Не кричи так, оглохнешь!»  |  Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.  | «Скажи мне на ушко, давай пошепчемся…» |
| «Противная девчонка, все они капризули!»(мальчику о девочке)«Негодник, все мальчик забияки и драчуны!» (девочке о мальчике)  | Осложнения в меж половом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.  | «Все люди равны, но в тоже время ни один не похож на другого!» |
| «Жизнь очень трудна: вырастешь – узнаешь!»  | Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать трудности, подозрительность, пессимизм. | «Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!» |
| «Никогда не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!»  | Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками.  |  «Держи себя в руках, уважай людей!» |

Составьте свой собственный список позитивных установок и используйте только их в общении с ребенком. Помните, что сказанное казалось бы невзначай и не со зла, может всплыть в будущем и отрицательно повлиять на эмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а не редко и на его жизненный сценарий. Дети от природы наделены огромным запасом чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойки. Сделайте своих детей здоровыми и счастливыми!

Любите своих детей, больше времени проводите с детьми и наши дети вырастут спокойными, уравновешенными и рассудительными.

**3.Заключительная часть.**

**Один час твоего времени (притча)**

Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёрганный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын.

 — Папа, можно у тебя кое-что спросить?

 — Конечно, что случилось?

 — Пап, а сколько ты получаешь?

 — Это не твоё дело! — возмутился отец.

 — И потом, зачем это тебе?

— Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

— Ну, вообще-то, 500. А что?

 — Пап… — сын посмотрел на него снизу вверх очень серьёзными глазами. — Пап, ты можешь занять мне 300?

— Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? — закричал тот. — Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать!.. Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь.

 Малыш тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына. «Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?»

Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: «Может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег». Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели.

 — Ты не спишь, сынок? — спросил он.

 — Нет, папа. Просто лежу, — ответил мальчик.

 — Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, — сказал отец. - У меня был тяжелый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

 — Ой, папка, спасибо! — радостно воскликнул он.

 Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот. Его отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А малыш сложил все деньги вместе, и тщательно пересчитал купюры, и затем снова посмотрел на отца.

 — Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? — проворчал тот.

 — Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, — ответил ребенок.

 — Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приди завтра с работы пораньше, я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами.

Мораль

Морали нет. Просто хотелось напомнить, что наша жизнь слишком коротка, чтобы проводить её целиком на работе. Мы не должны позволять ей утекать сквозь пальцы, и не уделять хотя бы крохотную её толику тем, кто действительно нас любит, самым близким нашим людям.

Семья - это дружба, стабильность, уют.

 Семья - это место, где верят и ждут.

 Где примут любого, поймут и простят,

 Где правят улыбка и любящий взгляд.

 В семье разделяют всегда всё на всех:

 Проблемы, удачи и радостный смех.

 Так будьте же крепкой, счастливой семьей,

 Тогда вас печаль обойдет стороной!