

Родительского собрания на тему: «Эмоциональное благополучие ребёнка».

Цель: Установление сотрудничества детского сада и семьи по проблеме укрепления психологического здоровья.

Повышение психолого – педагогической грамотности родителей.

Участники: воспитатели, родители, психолог.

План проведения

1. Вступительная часть.
2. Динамическая пауза «Будем знакомы»
3. Выступление психолога на тему : « Эмоциональное развитие дошкольника»
4. Советы для родителей «Минуты нежности».
5. Тренинг. «Страхи в домиках»
6. Семь правил для всех «Наказывая, подумай :зачем?»
7. Заключительная часть.

Ход мероприятия

Воспитатель. Добрый вечер, уважаемые родители!

По мнению Всемирной Организации Здоровья, здоровье – это состояние полной гармонии физического, психического и эмоционального благополучия ребёнка. Поэтому мы, сегодня поговорим о значимости эмоционального благополучия ребёнка для сохранения и укрепления его здоровья.

Динамическая пауза «Будем знакомы»

1. **Выходят в круг и жмут друг другу руки родители, которые:**

- Любят поспать
- Любят сладкое

2. **Выходят в круг и прыгают на одной ноге родители, которые:**

- Любят работать на даче
- Любят делать заготовки на зиму

3. **Выходят в круг и танцуют родители, которые:**

- Любят тратить деньги
- Любят путешествовать

«Что же нужно знать об Эмоциональное развитие дошкольника?» нам расскажет педагого-психолог.

. При неблагоприятных условиях у детей возникает эмоциональное напряжение и как результат – появление неврозов.

- Как вы думаете, в чём это проявляется? (Высказывания родителей.)

Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение (они то плаксивы, то агрессивны, быстро утомляются, плохо засыпают, у них беспокойный сон, грызут ногти, крутят волосы.

Наиболее часто встречающиеся причины нарушения эмоционального благополучия детей:

- Несогласованность требований к ребёнку дома и в детском саду.
- Нарушение режима дня.
- Избыток информации, получаемой ребёнком (интеллектуальные перегрузки).
- Желание родителей дать своему ребёнку знания, которые не соответствуют его возрасту.
- Неблагополучное положение в семье.
- Частое посещение с ребёнком мест массового скопления людей; родители должны учитывать: то, что является обыденной жизнью для взрослого, может стать стрессовой ситуацией для ребёнка.

Чрезмерная строгость родителей, наказание за малейшее неповиновение, боязнь ребёнка сделать что-то не так.

- - Снижение двигательной активности.
- - Недостаток любви и ласки со стороны родителей, особенно матери

Воспитатель. Всё это порождает изменения в эмоциональной сфере.

Родительская любовь и ласка нужна не только грудничкам, но и большим детям. И не только нежным девочкам, но и мужественным мальчикам. Родительская ласка не должна ограничиваться только поцелуями и объятиями. Существует много других способов её выражения.

Сорвите лепесток у ромашки и зачитайте совет.

Советы для родителей «Минуты нежности»

На подносе лежат лепестки ромашки, на обратной стороне которых напечатаны советы, как выразить свою любовь к детям.

Тренинг. Игра «Страхи в домиках».

Воспитатель. Когда ребёнок чувствует, что родители рядом, что они его любят, у него спокойно на душе. Но когда у ребёнка нет этого ощущения, он становится подозрительным, тревожным, чего-то боится, появляется страх. Вопрос: Какие детские страхи вы знаете или слышали о них? (перечисляют)

В каждом возрасте наблюдаются, так называемые нормативные страхи, которые появляются постепенно, как результат интеллектуальной сферы, воображения. При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают, дети из них «вырастают». Но есть случаи, когда страхи накапливаются и мешают личностному развитию, создают невротические проблемы.

Я хочу предложить вам дома сыграть в игру-тест с ребенком «Страхи в домиках».

Перед вами два домика – чёрный и красный. Ребенку надо решить, где будут жить страшные страхи, а где – нестрашные. Вы будете перечислять страхи, а ребенок «заселять» внутри того домика, который выберет.

Это тест, который вы можете провести с ребёнком и выявить, чего он боится.

Можно предложить ребёнку, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Поделитесь с ребёнком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в

детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться. Очень хороший метод – это сочинить вместе с ребёнком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх. Нарисовать страх – это самый распространённый и действенный метод борьбы с ним. А после того, как ребёнок нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его, при этом хвалить его, говорить какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

Вопрос: Как вы думаете, наказание детей может быть одной из причин нарушения эмоционального благополучия ребенка?

Мне хочется ответить словами известного российского психолога Владимира Леви, который написал «Семь правил для всех – “Наказывая, подумай: Зачем?” Все эти правила вы найдете в памятке.

Я хочу зачитать только одно «Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева вашего, а вашего огорчения...» **При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказания ищут как последний шанс на любовь».**

И в заключении для вас тест

«Какой вы родитель?»

Отметьте те фразы, которые Вы частенько употребляете в общении с детьми.

1. Какой ты у меня молодец (умница).
2. Ты способный у тебя все получится.
3. Ты невыносим !
4. У всех дети, как дети, а у меня.
5. Ты мой помощник .
6. Вечно у тебя все не так.
7. Сколько раз тебе повторять!
8. Какой ты сообразительный .
9. Чтобы я больше не видела твоих друзей!
10. Как ты считаешь?
11. Ты полностью распустился!
12. Познакомь меня со своими друзьями.
13. Я тебе обязательно помогу, не переживай!
14. Меня не интересует, что ты хочешь!

Если Вы употребляете выражения **1, 2, 5, 8, 10, 12, 13,** то начислите себе по 1 баллу за каждый ответ.

Если Вы употребляете выражения **3, 4, 6, 7, 9, 11, 14,** то начислите себе по 2 балла за каждый ответ.

Подсчитайте общую сумму баллов.

7-8 баллов

Между Вами и Вашим ребенком царит полное взаимопонимание. Вы не злоупотребляете чрезмерной строгостью.

9-10 баллов

Ваше настроение в общении с ребенком носит непоследовательный характер и больше зависит от случайных обстоятельств.

11-12 баллов

Вы недостаточно внимательны к ребенку, возможно, часто подавляете его свободу.

13-14 баллов

Вы слишком авторитарны. Между Вами и ребенком часто возникает раздражение. Будьте более гибкими в отношении со своим ребенком.

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

Приложение

ПАМЯТКА

1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому. Более того, по идее, наказание должно быть полезным, не так ли? Никто не спорит. Однако наказывающий забывает подумать.

2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, – Не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай»!

3. За один раз – одно. Даже если проступков совершено сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, за всё сразу, а не по одному – за каждый. Салат из наказаний – блюдо не для детской души!

4. Лучшие не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные, чересчур требовательные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, стащил, напакостил, забывая, что даже в суровых взрослых законах принимается во внимание срок давности правонарушения. Риск внушить ребенку мысль о возможной безнаказанности, не так страшен, как риск задержки душевного развития.

Наказан – прощен. Инцидент исчерпан. Страница перевернута, как ни в чем не бывало. О старых грехах ни слова. Не мешайте начинать жизнь сначала!

Без унижения. Что бы ни было, какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребенком как торжество нашей силы над его слабостью, как унижение.

5. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует только в обратную сторону!

6. Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, а нашего огорчения.

7. При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказания ищут как последний шанс на любовь.

Советы для родителей «Минуты нежности»

- *Танцуйте с чаще с ребенком, прижимая его к себе. Вы будете находиться в близком контакте, а ритмичное покачивание под музыку успокоит его.*
- *Обнимите за плечи своего ребенка, нежно погладьте по волосам или по щеке – простые движения так нужны ему, нужны постоянно.*
- *Порисуйте у ребенка на спинке пальчиками, а он пусть отгадывает, что Вы изображаете. Если ему сложно отгадать предметы, то покажите на его спинке, как пробежала мягкая кошка, как протопал тяжелый слон или пролетела, лишь касаясь крыльями, легкая бабочка.*
- *Используйте для нежных игр вечерние часы или время после сна. Спокойная обстановка спальни располагает к играм, которые помогут Вам проявить свои чувства. Предложите ребенку спрятать под одеялом мягкую игрушку, а Вы постараетесь найти её. После отыскания плюшевого мишки обязательно поцелуйте и его хозяина. Повторите игру. Медвежонку есть куда спрятаться: в штанину пижамы или под подушку.*
- *Залезьте с ребенком под одеяло и поболтайте о чем-нибудь, прижавшись друг к другу.*
- *Можно предложить ребенку игру: проявлять ласку определенное время, выпавшее на кубике, можно поиграть в загадочную статую. Ребенок должен принять любую позу и накрыться одеялом или простыней, Вы – ощупать его. Если у Вас двое или больше детей, попытайтесь отгадать, кто скрывается под одеялом. Тогда уж детям придется сдерживать смех и хихиканье – иначе их быстро разгадают.*
- *Дотроньтесь доверительно до руки или плеча ребенка, отправляющегося в садик,- это придает ему уверенности в собственных силах. Шутливо взъерошьте волосы озорнику – и он повеселеет.*