Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Солнышко»

**КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ НА ТЕМУ: «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЁНКА»**

****

 Подготовили воспитатели:

 Мигулёва Ю.В. и Ермолаева О.А.

г. Гагарин, март 2022 год.

**Цель:** выявление особенностей взаимоотношений между ребенком и родителями

**Задачи:**

1)    Актуализировать значение влияния семьи на эмоциональное состояние ребенка;

2)    Ознакомить родителей с возможными способами психологической поддержки детей.

**План проведения:**

1.    Вступительная часть.

          2.   Критерии эмоционально благополучного ребенка.

3.   Тест «Какой мой ребенок?».

4.   Игра  «Ласковые слова».

5. Тест на оценку уровня тревожности и выявление признаков психического напряжения детей по А.И. Захарову

6.  Диагностика эмоционального состояния ребёнка с использованием восьмицветной гаммы.

7.  Рекомендации по воспитанию ребенка эмоционально благополучным.

8. Решение групповых вопросов.

9. Подведение итогов.

**Материалы:** вырезанные шаблоны ладошек, разноцветные карандаши,

 **Ход собрания.**

 -Добрый вечер, уважаемые родители! Тема нашего собрания «Эмоциональное благополучие ребёнка в семье».

Всем детям на земле нужна

Семьи волшебная страна,

Чтобы любить и жалеть,

Чтобы они могли взлететь

Хочется отметить, что знаменитые писатели и педагоги много говорили о семье.

«Счастлив тот, кто счастлив дома», эти слова принадлежат Л.Н. Толстому.

А Василий Александрович Сухомлинский о семье сказал так: «Семья с существующими в ней взаимоотношениями между детьми и родителями – первая школа интеллектуального, нравственного, эстетического и физического воспитания. Отец и мать, старшие братья и сестры, дедушка и бабушка являются первыми воспитателями детей в дошкольном возрасте и остаются ими, когда их питомцы пошли в школу».

Психическое здоровье включает в себя благополучие ребенка в эмоциональной и познавательной сфере, развитии характера и формирование личности, нервно психическое состояние детей. Это возможно только в семье.

Ребенок является частью семьи. Семья без ребенка не является полной, так же как ребенок без семьи. «Ребенок берет от семьи все, что необходимо для его роста и развития. В свою очередь и семья получает от ребенка все, что необходимо для ее роста и развития». Наблюдается определенная взаимозависимость и взаимовлияние,  идущие в обоих направлениях, от ребенка к семье и обратно.

Сегодня мы  попытаемся понять своего ребенка, как он воспринимает семью, себя, родителей. Ведь дети воспринимают и оценивают окружающее по-своему, не так как взрослые. Зачастую родители об этом забывают, либо не желают принять особенности детского осмысления.

Традиционно, уделяя внимание физическому здоровью детей, мы часто забываем об их психическом и эмоциональном благополучии. А ведь находясь  в постоянном контакте со сверстниками и  взрослыми, дети могут испытывать  серьезные психические нагрузки. Основным условием профилактики эмоционального благополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся открытым и благожелательным общением и взаимным доверием.

           **Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?**

**Это ребенок, который:**
• улыбается,
• непосредственно ведет себя в разных ситуациях,
• общительный;
• доброжелательный;
• способен выслушать других;
• не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;
• ласков с родными и близкими;
• не проявляет агрессии;
• не берет чужие вещи без спроса;
• в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;
• не повышает голос;
• считается с мнением окружающих;
• прислушивается к советам взрослых.

 Какие же причины могут нарушать эмоциональное благополучие ребенка?

·                     нарушение режима дня

·                     несогласованность требований к ребенку

·                     желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту

·                     изобилие информации

·                     неблагополучное состояние в семье

·                     желание родителей быть с ребенком в местах массового скопления людей.

·                     чрезмерная строгость родителей или взрослых, наказание, боязнь ребенка сделать что-то не так.

 Эмоциональное благополучие может нарушить и то, что ребенок не получает достаточно любви и ласки от своих родителей, особенно от матери. Всё это порождает изменения в эмоциональной сфере.

Известный психолог Л.С. Выготский отмечал феномен «засушенное сердце» (отсутствие чувств), который он наблюдал у своих современников и который связан с «воспитанием, направленным, как правило, на интеллектуализированное поведение». К сожалению, этот феномен актуален и в наше время.

Подумайте и решите честно для себя, существует ли в вашей семье хотя бы одна из этих причин, нарушающих эмоциональное благополучие ребенка

Психологи и психотерапевты рекомендуют обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия необходимы просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день не только ребенку, но и взрослому.

Дети очень любят, когда их обнимают, гладят, делают массаж. Такие прикосновения успокаивают детей, заставляют расслабиться.

**Игра  «Ласковые слова**»( на вырезанных ладошках , на каждом пальце родители пишут ласковые слова).

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. Предлагаю, Вам, уважаемые родители, привести примеры из вашего семейного опыта, как вы выражаете свою ласку ребенку.

Предлагаем Вам пройти тест на оценку уровня тревожности и выявление признаков психического напряжения по А.И. Захарову

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка. Если это проявление ярко выражено, поставьте 2 балла; если оно встречается периодически — 1 балл; если отсутствует — 0 баллов.

1. Легко расстраивается, много переживает.

2. Часто плачет, ноет, долго не может успокоиться.

3. Капризничает и раздражается по пустякам.

4. Часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.

5. Бывают припадки злости.

6. Заикается.

7. Грызет ногти.

8. Сосет палец.

9. Имеет плохой аппетит.

10. Разборчив в еде.

11. Засыпает с трудом.

12. Спит беспокойно.

13. Неохотно встает.

14. Часто моргает.

15. Дергает рукой, плечом, теребит одежду.

16. Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.

17. Старается быть тихим.

18. Боится темноты.

19. Боится одиночества.

20. Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен.

21. Испытывает чувство неполноценности.

**Обработка результатов**

28 — 42 балла — невроз, высокая степень психоэмоционального напряжения.

20 — 27 баллов — невроз был или будет в ближайшее время.

14 — 19 баллов — нервное расстройство, средняя степень психоэмоционального напряжения.

7—13 баллов — высокая степень психического напряжения, ребенку необходимо внимание.

Менее 7 баллов — отклонения несущественны и являются выражением возрастных особенностей.

Родители, как вы думаете, наказание может быть причиной нарушения эмоционального благополучия ребенка?

**Воспитатель.-** Известный российский психолог В.Л. Леви написал Семь правил для всех «Наказывая, подумай: зачем?». Я зачитаю только одно: «Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, а нашего огорчения...

**Диагностика эмоционального состояния ребёнка с использованием восьмицветной гаммы.**

*Оборудование:* желтый, голубой, черный, красный, пурпурный, зеленый, коричневый, оранжевый карандаши.

*Инструкция.* Диагностика проводится с каждым ребенком по отдельности. Ребенку предлагается: «Закрой глаза и представь, какого цвета у тебя настроение. Теперь открой глаза и возьми карандаш такого же цвета или наиболее подходящего».

**Обработка результатов**

Выбор карандаша:

• оранжевого, желтого, зеленого цвета указывает на эмоциональное благополучие;

• пурпурного, голубого, красного, черного цвета — на эмоциональное неблагополучие;

• коричневого цвета — на эмоционально нейтральное состояние.

По результатам проведённого теста в детском саду, выяснилось, что все дети находятся в спокойном эмоциональном состоянии, лишь один ребёнок находился в эмоционально нейтральном состоянии.

**Итак, как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?**
          Уважаемые родители, помните, для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:

• Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;
• Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;
• Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;
• На своем примере показывайте значимость своей семьи;
• Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
• Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
• Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
• Формируйте адекватную самооценку;
• Постарайтесь стать самым близким другом;
• Учите дорожить друзьями;
• Учите ребенка быть внимательным к окружению;
• Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
• Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!
         Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня!