



Семинар-тренинг для родителей
«Эмоциональное благополучие в семье»



Подготовила: педагог-психолог
Папазьян А. И.

Семинар-тренинг для родителей «Эмоциональное благополучие в семье»

Содержание:

1. Приветствие. Упражнение «Пальчики».
2. Упражнение «Правила».
3. Мозговой штурм.
4. Практический опыт «Влияние слов на ребенка».
5. Упражнение "Собери карточки. "
- 6.. Информационное сообщение «Стили воспитания».
7. Упражнение «Правила для ребенка».
8. Заключение. Рефлексия.
9. Упражнение «Аплодисменты».

Здравствуйте, уважаемые **родители!** Я рада Вас видеть. В теплой, доброжелательной атмосфере сегодня поговорим о главном в жизни человек – **родительской любви.**

Известно, что **родители** должны обеспечить детей одеждой, едой, условиями жизни. Но кроме этого, они также ответственные за их умственное и **эмоциональное развитие**, здоровье. Для того, чтобы обеспечить полноценное развитие личности, необходимо удовлетворить ряд ее потребностей.

Главная потребность детей - любовь. **Семья** для ребенка – это Космос, где мама- Солнце, папа- Месяц, а родственники – звезды. Именно здесь они берут силы и энергию для жизни, учатся мудрости, берет опыт. В детском сердце зарождаются моральные чувства, милосердие, доброта, что есть смыслом воспитанного человека.

Мать и отец - главные естественные воспитатели ребенка. Не зря говорят, что «*яблоко от яблони не далеко падает*», «какое дерево, такие и ветки, какие **родители**, такие и детки». Дети подражают взрослым, копируют их, ориентируются на их поведения, как на образец.

Говорят, что дети – драгоценность, а процесс воспитания – бесперебойная работа сердца, разума и воли **родителей**. «Не думайте, что воспитываете детей только тогда, когда с ними говорите или наказываете. Вы воспитываете их каждый миг своей жизни, даже тогда, когда вас нет дома» - говорил А. Макаренко.

Все мы считаем себя любящими **родителями**, и это естественно, потому что действительно любим своих детей. Наши дети - это наша старость. Правильное воспитание – наша счастливая старость, плохое воспитание – наше будущее горе, слезы, наша вина перед другими людьми.

1. Приветствие. Упражнение «Пальчики».

Цель: создание позитивного настроения, актуализация принципа здесь и сейчас, настраивание на работу в группе.

Участники тренинга занимают места по кругу, тренер предлагает им поздороваться, но поздороваться необычно, указательными пальцами.

2. Упражнение «Правила».

Цель: акцентирование внимания участников на правилах работы в группе и регламентации работы.

3. Мозговой штурм.

Тяжело переоценить влияние **семьи на развитие**, обучение и воспитание ребенка.

В **семье** удовлетворяются основные потребности ребенка- дошкольника: - в любви и принятии; - в понимании и уважении; - в новых впечатлениях; - в самостоятельности; - в придерживании правил;- в организации жизни.

Способы удовлетворения **эмоциональных потреб ребенка**: - контакт глазами; - телесный контакт; - пристальное внимание; - дисциплина, режим; - пример взрослых; - обеспечение самостоятельности.

Чтобы знать, комфортно чувствует себя ребенок, необходимо различать проявления **эмоционального благополучия или неблагополучия ребенка**.

Эмоциональное благополучие ребенка выражается в таких чертах: - способность проявлять гуманные чувства; - умение сочувствовать и сопереживать; - наличие положительных **эмоций и чувства юмора**; - способность и потребность в телесном контакте; - чувство удивления; - вариативность поведения; - способность к позитивному подкреплению себя и своих действий; - уверенность в себе; - умение находить общий язык с другими людьми.

Черты, что сигнализируют об **эмоциональном неблагополучии ребенка**, если:- не получает достаточно любви от своих **родителей**, особенно матери; - чувствует несогласованность в действиях по отношению к нему; - чувствует большую, не соответствующую возрасту нагрузку; - в **семье** не гармоничный стиль воспитания; - в **семье неблагополучная атмосфера**; - чувствует чрезмерную строгость **родителей или взрослых**, наказания, боится сделать что-то не так.

Чаще всего **эмоциональное неблагополучие переживают дети**, которые воспитываются в проблемных **семьях**. В таких **семьях** часто учат и контролируют, отсутствует качественное общение и общая деятельность.

Эмоциональное благополучие обеспечивается проявлением заботы взрослого и демонстрации ребенку своего положительного отношения к нему: - принятие ребенка с его положительными и отрицательными качествами; - создание в **семье** безопасной атмосферы, наполненной положительными **эмоциями**; - поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка;- поддержка успехов ребенка; -выражение своих чувств: делится чувствами- значит доверять; - решение конфликтов конструктивными способами; -использование в жизни приветных фраз; - проявление любви в виде физического прикосновения: следует обнимать не менее 4, а лучше – 8 раз на день.

И необходимо просто любить ребенка!

Как результат, у ребенка возникает чувство **эмоционального комфорта**, склонность к взрослому, который этот комфорт обеспечивает, что дает уверенность

ребенку в отношениях с миром. И ребенок вырастает уверенным человеком, что верит в свои силы, и который сможет реализоваться.

4. Практический опыт «Влияние слов на ребенка».

Нам необходимо:

- стакан с водой - ребенок (*чистый, простой, наивный*);
- соль – грубые, соленые слова;
- перец – жгучие, обидные слова;
- грудка земли – невнимательность, равнодушие.

Все это смешать – получим состояние ребенка. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется? А стоит только легонько сболтать – и все поднимается на поверхность. А это опять – стресс, неврозы, гиперактивность и т. д.

5. Упражнение «Собери карточки».

К началу каждой фразы в первом столбике подберите конец – вывод из второго столбика. Соедините стрелочкой.

Вы понимаете, что детей учит то, что их окружает. Постарайтесь подобрать, что в ребенке развивается под влиянием окружения.

Если ребенка часто критикуют... ..он учится верить

Если ребенка часто высмеивать... ..он учится осуждать

Если ребенок живет с чувством безопасности... ..он учится уверенности в себе

Если ребенка часто подбадривают... .. он учится справедливости

Если ребенка часто одобряют... ..он учится быть терпеливым

Если с ребенком обычно честны... .. он учится хорошо к себе относиться

Если к ребенку часто бывают снисходительны... ..он учится быть робким

- А теперь давайте проверим себя:

Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.

Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.

Если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.

Если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.

Если с ребенком обычно честны - он учится справедливости.

Если ребенка часто одобряют - он учится хорошо к себе относиться.

Если к ребенку часто бывают снисходительны - он учится быть терпеливым.

6. Информационное сообщение «Стили воспитания».

В каждой **семье** свой своеобразный стиль общения. Умение взаимодействовать с детьми – очень важная вещь. Вы можете спросить себя, где найти время для общения, потому что динамика жизни очень быстрая. Вспомните, как начинается утро в вашем доме. С утра вы отдаете детям указания, напоминая, как они должны себя вести на протяжении дня.

Следующий раз встречаемся с детьми вечером. Общий ужин, разговор создают семейный комфорт. Именно такие моменты могут сплотить и укрепить **семью**. Но общение ограничивается короткими фразами. Разве можно

пообщаться, если включен телевизор, и какая-то женщина рекламирует стиральный порошок?

Исследователи утверждают, что **родители** разговаривают с детьми приблизительно 15-20 минут в день. Из них 10-12 приходится на раздачу указаний. Ученые определили три модели общения: демократичный, авторитарный, либеральный.

Родители с авторитарным стилем имеют тенденцию к карательно- насильной дисциплине; чрезмерно контролируют все поступки ребенка, требуют от него покорности, несдержанные к детским недостаткам. В результате чего у ребенка развивается неуверенность в себе, страх, агрессия по отношению к слабым, сниженная самооценка. Авторитарный стиль воспитания в **семье** вызывает у детей отчуждение от **родителей**, чувство своей нежелательности в **семье**.

Родители, которые выбирают либеральный стиль воспитания, почти не контролируют поведение ребенка. Проявлениями либерального стиля могут быть вседозволенность, выполнение всех желание ребенка, идеализация его. Такой стиль воспитания может сформировать у ребенка чрезмерное самолюбие, задержку **эмоционального развития**, отчаяние, недоверие к взрослым, озлобленность, разочарование. Могут проявляться также инфантильность, эгоизм, упрямство, завышенная самооценка.

Родители – поклонники демократического стиля воспитания - уважают личность ребенка, принимают его таким, каким он есть; дают понять, что его дела важны для них; доверяют, приветствуют самостоятельность, осуждают не ребенка, а его поступки, прислушиваются к мнению ребенка, проводят вместе свободное время, помогают развивать его способности. Дети в таких **семьях** прислушиваются к советам **родителей**, вырастают уверенными в себе, хорошо социально адаптированными.

7. Упражнение «*Правила для ребенка*».

Цель: становление ограничений для детей.

Существует много ситуаций, когда **родители** должны устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если они маленькие и их действия могут повредить здоровью и жизни. Давайте попробуем заменить ограничения на правила поведения.

Ваше задание – необходимо написать правила для ребенка, на употребляя слова «*нет*». Например: - Нельзя переходить улицу на красный свет/ необходимо переходить улицу только тогда, когда светится зеленый свет на светофоре. – Не спеши во время еды/ будем кушать медленно. - Не кричи так громко/ будем разговаривать тише. – Не рисуй на стене/ рисуй на бумаге.

1. Заключение. Рефлексия.

Наша встреча подходит к концу и я ее хочу завершить такими словами:

Берегите своих детей, их за шалости не ругайте.

Зло своих неудачных дней никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьез, даже если они провинились,
Никого нет дороже слез, что с ресничек родных скатилась.
Если валит усталость с ног, совладать с ней нету мочи,
Ну, а к вам подойдет сынок, или руки протянет дочка,
Обнимите покрепче их, детской лаской дорожите –
Это счастья короткий миг, быть счастливыми поспешите.
Ведь растает, как снег весной, промелькнут дни златые эти,
И покинут очаг родной повзрослевшие ваши дети.
Перелистывая альбом с фотографиями детства,
С грустью о былом, о тех днях, когда были вместе.
Как же будете вы хотеть в это время опять вернуться, чтоб им маленьким
песню спеть, щечки нежной губами коснуться.

И пока в доме детский смех, от игрушек некуда деться,
Вы на свете счастливей всех, берегите, пожалуйста, детство.
- Что вам запомнилось? – Что нового узнали?

9. Упражнение «Аплодисменты».

Цель: снятие **эмоционального напряжения**, улучшение настроения.

Мы с вами хорошо поработали. И напоследок я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не убежали от нас, их необходимо крепко накрепко объединить аплодисментами.