**Эмоциональное благополучие ребенка**

Выполнила:

педагог-психолог

Кужелевич О.В.

***Цель:*** повысить компетентность родителей в понимании эмоционального мира ребёнка.

***Задачи:***

-раскрыть родителям суть понятия «психологическое здоровье», «эмоциональное благополучие», «эмоциональная сфера»;

-акцентировать внимание родителей на взаимосвязи родительской установки с эмоциональным благополучием ребёнка;

-помочь  родителям  увидеть  недостатки  в  процессе  воспитания  детей  и  найти  пути  их  устранения;

-повысить  эффективность  межличностных  отношений  в  семье.

*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)

Уважаемые родители, сегодня на заседании семейного клуба мы поговорим об эмоциональном благополучии ребёнка.

Большинство родителей объясняют понятие здоровье детей с точки зрения стабильного физического самочувствия. Но здоровье – это совокупность нескольких составляющих. По определению здоровье – это состояние полной гармонии физического, психического и эмоционального благополучия ребенка. Поэтому мы, сегодня поговорим о значимости эмоционального благополучия ребенка для сохранения и укрепления его психологического здоровья.

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте и, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

**Разминка. Упражнение «Улыбайтесь!»**

Всем нам, взрослым крайне необходимо приучить себя к тому, чтобы наше лицо всегда украшала тёплая и доброжелательная улыбка. Если её нет, должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда. С этой целью утром нужно подольше задерживать взгляд на своём отражении в зеркале: полюбоваться собой, покривляться – это вас рассмешит, и вы улыбнётесь. Стоп! Именно такое, а не «казённое» лицо должно быть у вас в течение дня. Обещайте себе это, прежде чем выйти на улицу.

     А сейчас давайте поприветствуем друг друга своими улыбками. Подарите свои улыбки соседу справа и слева.

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

В семье ребёнок наиболее открыт, но и более уязвим. Следовательно, на семью ложится большая ответственность за атмосферу в доме, микроклимат.

Если в первые годы жизни ребёнка любовь родителей обеспечивает жизнь и безопасность, то по мере взросления она все больше выполняет функцию поддержания внутреннего, эмоционального мира человека. В более старшем возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

       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.

Учёные относят  возраст младшего школьника  к так называемым критическим периодам в жизни ребёнка.

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. Ребёнок с невротическими нарушениями некомфортно чувствует себя и в школе.**

А что мы отнесём к неблагоприятным условиям, которые приводят к  нарушению эмоционального благополучия  у детей? *(Высказывания родителей)*

К наиболее часто встречающимся причинам нарушения эмоционального благополучия детей следует отнести:

**-   Несогласованность требований к ребёнку дома и в школе.**

**-   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.**

  Всё это порождает изменения в эмоциональной сфере.

**Упражнение «Сердце»**

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

Если причина: одна – сердечко зеленого цвета;

- две и более – сердечко синего цвета;

- нет ни одной – сердечко красного цвета.

*Родители выбирают сердечко определенного цвета и прикрепляют к большому сердцу, висящему на доске.*

Все эти негативные факторы порождают 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.

Как вы думаете, наказание детей может быть одной из причин нарушения эмоционального благополучия ребенка?   
А вот что говорит  известный  российский  психолог  Владимир  Леви, который написал «Семь правил для всех – «Наказывая, подумай: Зачем?»

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. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные, чересчур требовательные  родители 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.

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

Посмотрите, пожалуйста, на систему «запретов» для родителей по отношению к ребёнку, которую  предлагают психологи.

****

Также они предлагают следующие принципы общения с ребёнком.

        Послушать  ребёнка.

        Активно слушать его переживания.

        Поддерживать успехи.

        Делиться своими чувствами.

        Конструктивно разрешать конфликты.

        Использовать в общении приветливые фразы.

        Обнимать ребёнка.

Наша встреча подходит к концу, в заключении хотелось бы прочесть вам стихотворение Эдуарда Асадова   
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?

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.

И помните всегда: родительская любовь – это безусловное и безоговорочное принятие своего ребёнка.

***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.

**Советы для родителей «Минуты нежности»**

1.     Танцуйте с ребёнком, прижимая его к себе. Вы будете находиться в близком контакте, а ритмичное покачивание под музыку успокоит его.

2.     Обнимите за плечи своего ребёнка, нежно погладьте по волосам или по щеке – простые движения так нужны ему, нужны постоянно.

3.     Порисуйте у ребёнка на спинке пальчиками, а он пусть отгадывает, что вы изображаете.

4.     Используйте для нежных игр вечерние часы или время после сна. Спокойная обстановка спальной комнаты располагает к играм, которые помогут Вам проявить свои чувства. Предложите ребёнку спрятать под одеялом мягкую игрушку, а Вы постарайтесь найти её. После отыскивания игрушки обязательно поцелуйте хозяина.

5.     Залезьте с ребёнком под одеяло и поболтайте о чём-нибудь, прижавшись, друг к другу.

6.     Дотроньтесь доверительно до руки или плеча ребёнка, отправляющегося в школу, - и  это придаст ему уверенности в собственных силах. Шутливо взъерошьте волосы  Вашему озорнику – и он повеселеет.

**Памятка «Десять заповедей для родителей»**

**1.     Не ждите,** что Ваш ребёнок будет таким, как Вы, помогите ему стать собой!

**2.     Не думайте,**что ребёнок Ваш, он Божий.

**3.     Не требуйте**от ребёнка платы за всё, что Вы для него делаете.

**4.     Не вымещайте**на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо, что посеешь, то и взойдёт.

**5.     Не относитесь**к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, его ноша может быть тяжела не меньше вашей.

**6.     Не унижайте**ребёнка!

**7.     Не мучьте себя,**если не можете чего-то сделать для своего ребёнка, а мучьте, если можете, но не делаете.

**8.     Помните**: для ребёнка сделано недостаточно, если сделано не всё.

**9.     Умейте** любить чужого ребёнка, не делайте чужому того, чего не хотели бы, чтобы другие сделали Вашему.

**10. Любите своего ребёнка любым:** неталантливым, неудачным. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребёнок – это праздник, который пока с Вами.