**Родительское собрание**

**Тема:** «Роль семьи в сохранении психологического здоровья детей»

**Задачи:**

* раскрыть родителям суть понятий «психологическое здоровье», «эмоциональное благополучие», «эмоциональная сфера»;
* акцентировать внимание родителей на взаимосвязи ро­дительской установки с эмоциональным благополучием и личностным развитием ребенка; стимулировать рефлексию родителей над собственными вос­питательными установками;
* организовать обмен опытом в области взаимодействия с детьми;
* способствовать выработке новых навыков общения с ребенком.

**Участники** - родители.

**Ведущий** - педагог-психолог.

**Количество участников** -15-17 человек.

**Оборудование**: магнитная доска, листы бумаги, бланк «Негативные родительские установки», памятки «Портрет психологически здоро­вого ребенка» и «Принципы общения с ребенком» (приложение 2)

**Форма проведения** - групповая дискуссия с элементами тренинга.

**Предварительная работа с родителями** - проводится диагностическое ис­следование - изучение опыта эмоционального взаимодействия в семье и характеристик эмоциональной сферы матери. Предлага­ется заполнить анкету дома, отвечают на вопросы мамы воспитан­ников (приложение 1).

**Ход собрания**

1. **Вступительное слово психолога**

**Психолог** и родители сидят в кругу. «Уважаемые родители! Наверняка каждый из вас хотя бы раз видел социальную рекламу, в которой наглядно демонстрируется, что не­внимание к ребенку, неуважение его личности лишают возможностей самореализации в будущем.

Когда окружающие доброжелательно относятся к ребенку, признают его права, уделяют ему внимание, он испытывает чувство уверенно­сти, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к лю­дям – растет психологически здоровый человек.

Для психологического комфорта малыша важны:

* **эмоциональное самочувствие** – ощущение и переживание эмо­ционального комфорта или дискомфорта, связанного с различ­ными значимыми аспектами его жизни;
* **эмоциональное благополучие** – показатель оптимального общего развития ребенка и его психического здоровья.

Эмоциональное благополучие складывается из адекватного проявле­ния ребенком эмоций (удовольствия, неудовольствия), переживания внутреннего спокойствия (отсутствие внешней угрозы), успеха или неудачи в достижении целей, комфорта при взаимодействии с окру­жающими людьми, положительной оценки результатов деятельности ребенка».

**2. Приветствие.**

**Психолог:** «Тема нашего разговора сегодня – роль семьи в сохранении психоло­гического здоровья детей. Прежде чем начать, давайте познакомимся и поприветствуем друг друга. Назовите свое имя, как бы вам хотелось, чтобы мы сегодня называли вас, и дополните фразу: «Я отправляюсь в путешествие и возьму с собой…» – назовите предмет, начинающий­ся на первый звук вашего имени. Каждый следующий участник после того, как предложит свой вариант продолжения фразы, повторяет все, что было сказано до него. Например: «Я Елена, я отправляюсь в путешествие и беру с собой ежедневник». Следующая за ней говорит: «Я Ольга. Я отправляюсь в путешествие и беру с собой одежду. Елена взяла ежедневник» и т. д.».

Затем психолог предлагает родителям рассказать о своих детях. Каж­дый из присутствующих должен продолжить фразу: «Мой сын, дочь лучший (ая), потому что…».

1. **Анализ результатов анкетирования.**

Психолог подводит итоги анкетирования: «После анализа ваших от­ветов можно сделать следующие выводы. Участники анкетирования, мамы, считают, что нецелесообразно ярко проявлять свои эмоции и чувства и обучать детей их понимать. Вы отметили, что почти нико­гда не обозначаете свои чувства словом, не рассказываете ребенку причины, например, недовольства его поведением, т. к. считаете, что дети еще малы и не поймут, у них в одно ухо влетает, а из другого вылетает. Таким образом, эмоциональное взаимодействие и само­чувствие родителей составляют педагогическую проблему, которую сегодня мы будем обсуждать на собрании.

Психологи считают, что эмоциональная сфера очень важна для раз­вития дошкольников. Ребенок 3-7 лет осваивает социальные формы выражения эмоций; у него формируется чувство долга по отношению к взрослым и сверстникам; получают дальнейшее развитие эстети­ческие, интеллектуальные и моральные чувства; благодаря речевому развитию эмоции становятся осознанными, управляемыми. Эмоции – это показатель общего состояния ребенка, его психического и физи­ческого самочувствия.

Предлагаю обсудить это противоречие».

**4. Обсуждение с родителями.**

**Психолог:** «Что, по вашему мнению, оказывает влияние на эмоциональное бла­гополучие или неблагополучие ребенка?» *(Если родители затрудня­ются в определении причин, следует предложить им обсудить факто­ры, указанные А.И. Захаровым.)*

**Психолог:** «Давайте обратимся к факторам, оказывающим влияние на психи­ческое здоровье ребенка, которые выделены ученым-психологом А.И. Захаровым.

1. Факторы социально-культурного характера:

* ускорение темпа жизни;
* дефицит времени родителей;
* недостаток условий для снятия напряжения и расслабления;
* загруженность родителей и невротизация взрослых;
* неумение решать внутриличностные конфликты и отсутствие воз­можности оказать психотерапевтическую помощь.

2.Социально-экономические факторы:

* неудовлетворительные жилищно-бытовые условия;
* ранний выход матери на работу.

3.Социально-психологические факторы:

* дисгармония в семейных отношениях;
* дисгармония в семейном воспитании;
* нарушение в сфере детско-родительских отношений».

*Вместе с родителями определяются основные социальные факторы (записываются на доске):*

* дисгармония в семейных отношениях;
* дисгармония в семейном воспитании;
* нарушение детско-родительских отношений.

**Психолог:** «Вследствие нарушения психологической безопасности ребенок мо­жет оказаться в стрессовом состоянии. Чтобы вовремя помочь ему, каждый родитель должен знать признаки такого состояния».

**5. Работа в группах.**

**Психолог:** «Сейчас мы разделимся на группы, и каждая постарается определить признаки стрессового состояния ребенка. Перед вами контрольный вопрос: как может проявляться стрессовое состояние у ребенка?»

(*Каждая группа через 5 минут озвучивает выбранные признаки.)*

*Общий итог записывается на доске:*

* трудности с засыпанием, неспокойный сон;
* частая усталость;
* участившаяся беспричинная обидчивость, слезливость или, на­оборот, проявление агрессии (жалобы, обзывания, драки и т. Д.);
* участившиеся случаи невнимательности, рассеянности;
* беспокойство, непоседливость;
* частое проявление упрямства, капризов;
* навязчивые привычки – сосание пальца, грызение ногтей, накру­чивание волос на палец, игра с половыми органами;
* стойкое нарушение аппетита или, наоборот, переедание;
* стремление к уединению;
* невротические проявления – моргание глазами, подергивание плеч, дрожание рук и т. Д.;
* дневное или ночное недержание мочи.

**Психолог:** «Действительно, все перечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряже­ния. Во взаимоотношениях с ребенком взрослый должен тонко под­бирать эмоциональные формы воздействия. Одной из таких форм являются родительские установки – совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятия ребенка родите­лем и способов поведения с ним.

Давайте вспомним реплики родителей, высказывания, оценки, услы­шанные или сказанные лично вами, и попробуем определить, нега­тивное или позитивное влияние они оказывают на ребенка. Далее, если необходимо, перефразируем их. *(Желательно подготовить не­сколько ситуаций, если активность родителей окажется низкой.)* На­пример, очень часто в поликлинике можно слышать раздраженные высказывания родителей в адрес своего расшалившегося малыша: «Хватит капризничать, а то оставлю тебя здесь».

*Высказывания родителей:*

* Я считаю, что эта фраза оказывает негативное воздействие на ре­бенка, т. к. он может почувствовать свою ненужность, предатель­ство со стороны родителей.
* Мой сын начинает капризничать еще больше и не обращает вни­мания на сказанные слова.

**Психолог:** «Подумайте, почему ребенок продолжает капризничать. Что он чув­ствует? Вы достигли желаемого?»

*Высказывания родителей:*

* Лучше сказать: «Потерпи немного, скоро пойдем домой». *(В про­цессе обсуждения родители выбрали такой вариант: «Я понимаю, ты устал. Я тоже не хотела бы сидеть в очереди. Давай придумаем, чем мы с тобой можем заняться? Может быть, поиграем в слова?»)*

**Психолог:** «Часто встречается ситуация, когда ребенок отказывается убирать свои игрушки. Что порой говорят родители в этом случае?»

*Высказывания родителей:*

* Убери свои игрушки, ты же взрослая девочка.

**Психолог:** «Это позитивная или негативная установка? Какое она имеет воздей­ствие на ребенка?»

* Это высказывание позитивное, т. к. подчеркивается самостоя­тельность ребенка.
* Я думаю, что негативной установкой будет угроза выкинуть/спря­тать игрушки, отдать другому мальчику или девочке: «Сейчас всё выкину».
* Отказ ребенка убирать игрушки может быть вызван просто не­желанием, ленью. Я в таком случае устраиваю соревнование: кто быстрее уберет свои вещи. Распределяем «зоны» уборки и по сиг­налу начинаем, а потом аплодируем «победителю».
* А я в таком случае говорю: «Игрушки уже устали играть и хотят отдыхать. Ты спишь в кроватке, а они – на полке. Помоги им вер­нуться «домой»».

**Психолог:** «Мне кажется, два последних высказывания лучше, т. к. они прямо указывают на то, что родители ждут от ребенка, подчеркивая веру в его возможности. Негативным будет угрожать выкинуть/спрятать иг­рушки, отдать другому мальчику или девочке».

**6. Упражнение «Родительские установки».**

**Психолог:** «Перед вами таблица-бланк с негативными установками, которые иногда даются ребенку. Предположите, какие последствия могут по­влечь подобного рода установки? Попробуйте изменить негативную установку на позитивную*». (Итоги выполнения упражнения заносят­ся в общий бланк.)*

**Бланк «Негативные родительские установки»**

*(вторая и третья графы заполняются родителями; здесь представлены примерные ответы)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Негативные установки | последствия | Позитивные установки |
| Горе ты мое! | Заниженная самооценка, чувство вины, отчуждение, конфликты. | Радость ты моя! |
| Нытик, плакса! | Внутренняя озлоблен­ность, повышенное эмо­циональное напряжение, тревожность, неуверен­ность в своих силах, безы­нициативность. | Поплачь, станет легче! |
| Ты копия своего папочки! | Неадекватная самооценка, упрямство, противоречи­вость, трудности в обще­нии с родителями. | Папа у нас замечательный! Мама у нас умница! |
| Неумейка! Откуда у тебя только руки растут! | Страхи, заниженная са­мооценка, неуверенность, низкая мотивация к дея­тельности. | Попробуй еще раз, и у тебя обязательно получится! Давай попробуем вместе. |
| Ты обидел маму! Ты пло­хой, вот уйду от тебя к другому мальчику. | Отчуждение, тревожность, страхи, чувство одиноче­ства, нарушение сна. | Я тебя все равно люблю! Но мне очень неприятно – постарайся не поступать так больше. |
| Займись чем-нибудь, от­стань. | Отчуждение, озлоблен­ность. | Иди ко мне, давай подума­ем, чем мы займемся. |
| Ты копия своего папочки! | Агрессия, капризы, истерики. | Мне бы хотелось купить тебе, но у меня нет денег, |

**7. Обыгрывание проблемных ситуаций.**

**Психолог:** «Работа над собой и воспитание ребенка – сложные процессы, для за­крепления услышанного сегодня на собрании предлагаю рассмотреть жизненные ситуации и найти правильное педагогическое решение. Сейчас мы разделимся на две группы – «родители» и «дети». *(Группы работают одновременно, каждая – со своим заданием.)*

**Задание для «родителей»:** Найти выход из проблемной ситуации, ис­пользуя позитивные установки. Работа выполняется в парах.

* Ребенок шалил за столом и, несмотря на ваше предупреждение, пролил молоко.

*(Родители высказываются, психолог подводит их к выбору наиболее оправданного варианта ответа. Педагогически правильное решение ситуации: «Ничего, бывает. Иди принеси тряпку и убери за собой».)*

* У вас важный разговор с приятельницей приятелем. Ребенок посто­янно вас перебивает.

*(Педагогически правильное решение ситуации: «Я понимаю, тебе хо­чется поиграть со мной. Этот разговор для меня очень важен. Нарисуй пока что-нибудь для меня, я скоро освобожусь и мы поиграем».)*

* Вы торопитесь на работу. Ваш ребенок медленно одевается и отка­зывается надевать приготовленные вещи.

*(Педагогически правильное решение ситуации: «Я тороплюсь, мне бы не хотелось опаздывать. Тебе нужна моя помощь?»)*

* Время обеда, ваш ребенок играет на компьютере и еще не ел. Вы накрываете на стол, а ваш сын (6 лет) отказывается присоединиться ко всем: «Мам, ну я не хочу. Я еще не доиграл в игру».

*(Педагогически правильное решение ситуации: «Хорошо, если ты сей­час не голоден, я поставлю твою порцию в холодильник, а потом ты ее сам разогреешь и поешь. Только мне бы очень хотелось пообедать вместе с тобой».)*

**Задание для взрослых - «детей»:** сформулируйте советы **(можно в виде письма) для своих родителей,** используя памятки «Портрет психологически здорового ребенка» и «Принципы общения с ребенком». Работа вы­полняется в парах.

*Пример одного из вариантов, предложенных родителями:*

«Мамочка и папочка, мне бы очень хотелось, чтобы вы ласкали и об­нимали меня много-много раз в день. Вечером я хочу разговаривать и играть с вами, ведь это так весело. И еще: если вы обещаете что-то, то выполняйте, а то я перестану верить вам. Если у вас неприятности и плохое настроение, скажите мне, и я пока поиграю один, а потом пожалею вас. Не говорите мне, что я плохой, а лучше скажите, что верите, какой я хороший. Тогда мне будет всегда спокойно, я буду лю­бить себя тоже».

**8.Заключительная часть.**

**Психолог:** «Одно из основных условий полноценного развития ребенка – психо­логическая защищенность, т. Е. осознание того, что его любят в лю­бых жизненных ситуациях. Слушать и чувствовать ребенка непросто для взрослого. Именно в диалоге рождается доверие и взаимопони­мание, умение видеть чувства свои и окружающих. А это важнейшая задача воспитания ребенка дошкольного возраста и одна из целей подготовки его к обучению в школе.

Уважаемые родители, наше собрание подошло к концу. У меня в руках мягкая игрушка. Я прошу каждого из вас, передавая ее друг другу, вы­сказаться по следующим вопросам:

* Насколько полезна и значима для вас информация, полученная на занятии?
* Что нового вы приобрели для себя на занятии?
* Понравилась ли вам такая форма работы?»

Приложение 1

**Анкета для родителей** (автор Е М. Листик)

**Цель:** изучение опыта эмоционального взаимодействия в семье и характери­стик эмоциональной сферы матери.

Вопросы распределены по 4 шкалам:

* 1 шкала - включенность ребенка в близкие отношения с одним из родителей, с которым ребенок чаще общается, стремится общаться (вопросы 1,6,11,17);
* 2 шкала-эмоциональный фон взаимоотношений матери и ребенка, прояв­ление определенных эмоций в семье (вопросы 3, 4, 7, 8, 9,13,15,18);
* 3 шкала - выраженность эмоциональных проявлений матери (вопросы 2, 12,14);
* 4 шкала - интенсивность эмоциональных проявлений матери (вопросы 5, 10,16,19).

**Вопросы**

1. Возле кого в семье ребенок чаще всего находится?

2. Делитесь ли вы своими чувствами в семье:

а) никогда;

б) почти никогда;

в) редко;

г) часто;

д) почти всегда;

е) всегда.

**3. Какие эмоции вы чаще всего наблюдаете у ребенка в совместной с вами деятельности (выберите из предложенных вариантов либо назовите сами):**

а) радость;

б) грусть;

в) злость;

г) удивление;

д) спокойствие;

е) страх.

**4.Как часто вы радуетесь в присутствии ребенка, когда у вас хорошее настроение**:

а) никогда;

б) почти никогда;

в) редко;

г) часто;

д) почти всегда;

е) всегда.

**5. Какие эмоции вы чаще выражаете в присутствии ребенка, когда у вас хоро­шее настроение (выберите из предложенных вариантов либо назовите свой):**

а) спокойствие;

б) воодушевление;

в) радость;

г) окрыленность;

д) восторг;

е) ликование.

**6. С кем ребенок избегает общения в семье?**

**7. Может ли ребенок догадаться, что вам плохо:**

а) никогда;

б) почти никогда;

в) редко;

г) часто;

д) почти всегда;

е) всегда.

**8.Какие эмоции вы чаще испытываете, находясь рядом с ребенком (выберите из предложенных вариантов либо назовите свой):**

а) радость;

б) грусть;

в) злость;

г) удивление;

д) спокойствие;

е) страх.

**9. Каким вы чаще видите ребенка (какие эмоциональные состояния у него**

**бывают чаще)?**

**10.Ваши жизненные проблемы чаще всего вызывают у вас:**

а) спокойствие;

б) сомнение;

в) волнение;

г) тревогу;

д) страх;

е) ужас.

**11.От кого в семье зависит положительное настроение ребенка?**

**12.Какие эмоции вы обычно пытаетесь сдерживать в присутствии ребенка (выберите из предложенных вариантов либо назовите свой):**

а) радость;

б) грусть;

в) злость;

г) удивление;

д) спокойствие;

е) страх.

**13.Какие эмоции у вас бывают чаще?**

**14.Сдерживаете ли вы свои эмоции в присутствии ребенка:**

а) никогда;

б) почти никогда;

в) редко;

г) часто;

д) почти всегда;

е) всегда.

**15.Какой вас чаще видит ребенок?**

**16.Эмоциональный ли вы человек:**

а) неэмоциональный;

б) малоэмоциональный;

в) когда как;

г) больше эмоциональный, чем нет;

д) эмоциональный;

е) очень эмоциональный.

**17.Кого ребенок боится в семье?**

**18.Как часто вы плачете в присутствии ребенка:**

а) никогда;

б) почти никогда;

в) редко;

г) часто;

д) почти всегда;

е) всегда.

**19.Какие эмоции вы чаще выражаете в присутствии ребенка, когда у вас пло­хое настроение (выберите из предложенных вариантов либо назовите свой):**

а) огорчение;

б) раздражение;

в) грусть;

г) злость;

д подавленность;

е) гнев.

Приложение 2

**Памятка для родителей**

**Портрет психологически здорового ребенка**

* Возрастные «кризисы» проходят естественно, безболезненно, решаются закономерные возрастные проблемы.
* Ребенок испытывает чувства привязанности, нежности и любви в ответ на аналогичные чувства родителей.
* Ребенок реализует свою потребность в авторитете и уважении, понимании со стороны близких и значимых для него лиц.
* Обладает устойчивым чувством «я», адекватной самооценкой, уверен и ак­тивен, имеет соответствующий возрасту уровень притязаний и возможностей.
* Способен к сопереживанию.
* Не проявляет выраженных чувств ревности и зависти при наличии ведущего чувства - доброжелательности к людям.
* Контактен и общителен, стремится к взаимодействию со сверстниками на равных.

**Принципы общения с ребенком**

* Безусловно принимать ребенка.
* Активно слушать его переживания и потребности.
* Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
* Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
* Помогать, когда просит.
* Поддерживать успехи.
* Делиться своими чувствами (значит, доверять).
* Конструктивно разрешать конфликты.
* Использовать в повседневном общении приветливые фразы.
* Обнимать не менее 4, а лучше 8 раз в день.