

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Улыбка» п. Малиновский»

КОНСПЕКТ
Родительского собрания по теме:
«Психоэмоциональное благополучие детей в
семье».

Подготовил:
педагог-психолог Баранова А.С.

Март, 2018г.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей об особенностях эмоционального развития детей и профилактике эмоциональных нарушений.

Всем известно, что в эмоциях мы отражаем наши желания и их удовлетворение. Очень важно, чтобы эмоциональное состояние наших **детей было благополучным.**

Но в наше время все больше **детей** испытывает неблагополучие в эмоциональной сфере. К ним относятся проявления агрессивности, неуправляемости, либо тревожности, неуверенности, склонности к страхам, замкнутости.

Отрицательные эмоции накапливаются, и это может отразиться на соматическом здоровье (тики, заикания, энурез, развиваются страхи, агрессивность как защитная реакция). При длительном напряжении эти состояния могут стать устойчивыми свойствами личности. Существует множество примеров, когда невротическое состояние становится неврозом, с которым обращаются к врачу. Очень важно вовремя заметить необычное эмоциональное состояние малыша и уметь правильно вести себя с таким ребенком.

Агрессивность – целенаправленное нанесение физического или **психического ущерба другому лицу**. Практически все дети ссорятся, обзываются. Обычно с усвоением правил и норм поведения эти непосредственные проявления детской агрессивности уступают просоциальным формам поведения. Однако у определённой категории **детей** агрессия не только сохраняется, но и развивается, трансформируется в устойчивое качество личности. В итоге снижаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие.

Возможные причины агрессивного поведения:

1. неумение играть, отсутствие игровых навыков;
2. особенности семейного воспитания. Характер эмоциональных отношений, одобряемые формы поведения, широта границ дозволенного, типичные реакции на те или иные поступки и действия с детства формируются в семье. Если **родители** ведут себя агрессивно (вербально (словесно, физически, применяют физические наказания или не препятствуют проявлениям агрессии у ребенка, вполне возможно, что эти проявления станут постоянной чертой характера ребенка).
3. образцы агрессивного поведения, которые ребёнок наблюдает на телеэкране или со стороны сверстников;
4. недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков.

Всех агрессивных **детей** объединяет одно общее свойство – невнимание к другим детям, неспособность видеть и понимать другого.

Формы агрессивного поведения.

Вербальная агрессия Физическая агрессия

а) Агрессивная косвенная вербальная агрессия.

Направлена на обвинения или угрозы сверстнику, которые осуществляются в различных высказываниях:

жалобы («А Вова меня стукнул...»);

демонстративный крик, направленный на устранение сверстника («Уходи, надоел!»);

агрессивные фантазии («Если ты не будешь слушаться, то...»). а) Косвенная физическая агрессия.

Направлена на принесение какого-либо ущерба другому через непосредственные физические действия:

разрушения продуктов деятельности другого;

уничтожение или порча чужих вещей.

б) Прямая косвенная агрессия

Оскорбления и вербальные формы унижения другого:

дразнилки («ябеда-корябеда»);

оскорбления («жир-трест»).

б) Прямая физическая агрессия.

Непосредственное нападение на другого и нанесение ему физической боли и унижения:

символическая агрессия – угрозы и запугивания;

прямая агрессия – физическое нападение (*укусы, царапанье, хватание за волосы*).

Далее слайд №6,7,8.

Игровой комплекс для агрессивных детей.

«Зайчики»

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Ход игры: взрослый просит ребёнка представить себя веселым зайчиком в цирке, играющим на воображаемом барабане. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание ребёнка на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, взрослый говорит: "Как сильно зайчик стучит на барабане! А ты чувствуешь, как напряжены у него лапки? Ощущаешь, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуешь, как напряглись у тебя мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит. А кулачки напряженно стучат. Давай еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения..."

«Разговор с руками»

Цель: установление контакта с агрессивным ребёнком, снятие негативных состояний, обучение контролю над своими действиями.

Ход игры: если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно, но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (*сегодняшнего вечера или еще более короткого промежутка времени*) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Ход игры: взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими. Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Я могу»

Цель: развитие способностей видеть положительное в себе и других.

Ребёнку предлагается рассказать о том, что он уже умеет делать и этим может гордиться. Если он затрудняется, ведущий помогает: «Умеешь хорошо застёгивать пуговицы, играть, лепить, рисовать, бегать. Но всё же есть ещё вещи, которые получаются не совсем так, как хочется. Чему бы ты хотел ещё научиться и что тебе для этого нужно?»

«Воздушный шарик»

Цель: Снять напряжение, успокоить ребёнка.

Проведение: Взрослый даёт инструкцию: «Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарики. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как твой шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представил? Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажи мне шарик». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Ёж»

Цель: реализует потребность ребёнка в агрессии, снимает мышечные зажимы.

Ход игры: Ребёнок превращается в ежа, который приготовился встретить опасность, защищается иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ёж остаётся в кругу друзей, медленно вытягивается и греется на солнышке.

Игру повторить 3 раза.

«Волшебный мешочек»

Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: предложите ребёнку перед входом в группу, домой или выходом на улицу отойти в уголок и оставить все «плохие» слова в волшебном мешочке (*маленький мешочек с завязочками*). В мешочек даже можно покричать. После этого завяжите мешочек и спрячьте.

Приемлемые способы выражения гнева:

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя стаканчик для криков, высказать отрицательные эмоции.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Полить цветы.
7. Поиграть в настольный футбол, баскетбол, хоккей.
8. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.

Техника *«Разрывание бумаги»*.

Данная техника позволяет получить хороший терапевтический эффект, т. к. доставляет детям много положительных эмоций, даёт выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их выполнять свои обещания, держать слово.

Материалы: старые газеты, журналы.

Описание техники: перед началом игры договариваетесь о том, кто будет убирать комнату после игры, и объясняется, что эта игра позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации.

После этого разрываете подготовленную бумагу на кусочки и бросаете в кучку в центре комнаты. Можно прыгать на них, обсыпать друг друга или бросать горстками вверх.

Что такое релаксация?

- Это расслабление тела и сознания.

Почему это необходимо?

- Потому что, живя в этом мире космических скоростей и постоянных напряжений, чувствуя себя "зажатыми" и взбудораженными, мы не даём своему организму отдыха. Он работает постоянно, "на износ". А это, как известно, чревато. Даже во сне человек

полностью не может расслабиться. По-видимому, вы тоже не раз замечали, что проспав 7-8 часов, чувствуете себя уставшим и злым.

А во время сеанса релаксации можно добиться максимального расслабления, т. е. полностью избавиться от физического или **психического напряжения**, при этом релаксация помогает улучшить концентрацию внимания, повысить работоспособность, развивает умение произвольно управлять своим эмоциональным состоянием.

Релаксация - это активное расслабление. Ее основная цель восстановление нервной системы и, в первую очередь, восстановление ее адекватной (*нормальной*) восприимчивости, без которой не может быть правильного ответа защитных систем на повреждающий фактор.

ПЕРЕД СЛАЙДОМ №9.

Тревожность – индивидуальная **психологическая особенность**, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому и не располагают. Следует отличать тревогу от тревожности. Если

Тревога – это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребёнка, то тревожность является устойчивым состоянием, т. е. ребёнок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов.

Критерии определения тревожного ребёнка:

Постоянное беспокойство;

Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо.

Мышечное напряжение.

Раздражительность.

Нарушения сна.

Если хотя бы один из этих признаков проявляется постоянно, то можно предположить, что ребёнок тревожен.

ДАЛЕЕ СЛАЙДЫ №9, 10.

Игра «*Ласковый мелок*».

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.

Содержание: Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга разные картинки или буквы, а затем разгадывать, что было изображено. Это модификация данной игры, т. к. тревожные дети могут волноваться, пытаясь разгадать задумку партнёра, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее.

Взрослый говорит ребёнку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг у друга на спине. Что ты хочешь, чтобы я тебе нарисовал? Солнышко? Хорошо».

После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом легко массируя спину или другой участок тела.

«*Копилка достижений*».

(стр. 4, пособие «*Во что играть с тревожными детьми*»).

Игра в мяч «*Я могу*».

(стр. 9, пособие «*Во что играть с тревожными детьми*»).

Перед слайдом №11.

Страх – одно из средств познания окружающей действительности, ведущее к более избирательному и критичному отношению к ней.

Грань между нормальным охранительным страхом и страхом патологическим нередко оказывается размытой, но в любом случае страхи мешают ребёнку жить. Они его тревожат и могут вызвать невротические расстройства, которые проявляются в виде тиков, навязчивых движений, энуреза, заикания, плохого сна, раздражительности и т. д.

Причинами появления страхов могут быть:

гиперопека;

обособленность **родителей**;

суровые наказания, запреты;

жестокое обращение, физическое насилие;
компьютерные игры;
бесконтрольный просмотр телепрограмм и фильмов;
сильный испуг.

Виды страхов: боязнь сказочных персонажей; уколов; боли; неожиданных звуков; темноты; смерти; **смерти родителей 4 страшных слов**; наказания и т. д.

ДАЛЕЕ СЛАЙДЫ №11, №12.

Упражнения для преодоления страхов у детей.

«Пчёлка в темноте».

Цель: коррекция боязни темноты, замкнутого пространства.

Ход игры: пчёлка перелетала с цветочка на цветок. Когда пчёлка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка. Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (*накрываем ребёнка и себя материей*). Пчёлка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Тут она вспомнила, что осталась внутри цветка, и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается, и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок. Игру можно повторять, усиливая плотность ткани, тем самым увеличивая степень темноты.

Упражнение «Маленький храбрец».

Цель: коррекция эмоции страха.

Описание: до упражнения желательно поговорить с ребёнком: «Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли так, что ты сильно испугался?» Затем предлагают нарисовать то, чего он боится. Потом порезать или порвать страх на мелкие кусочки, а мелкие – ещё на более мелкие. Когда страх рассыплется на мелкие кусочки, покажите, что теперь его **собрать невозможно**. Выбросите или сожгите эти кусочки, больше этого страха не будет.

Повторить через 1-2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении (цвет, сюжет, композиция, и делайте до тех пор, пока не увидите недоумённое выражение лица ребёнка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.

«Воспитай свой страх».

Цель: коррекция эмоции страха.

Описание: Так же проводится беседа, и ребёнку предлагают нарисовать страх. После того как рисунок готов, предлагаете перевоспитать страшилку (*для этого нужно его сделать добрым*). Вместе придумываете, как это сделать. Варианты: пририсовать воздушные шары, исправить злое выражение лица на доброе, улыбочное и т. д.

Перед слайдом №13.

Застенчивость рождает ряд существенных трудностей в общении людей и в их отношениях. Поведение застенчивых **детей** отмечается в следующем:

избирательность в контактах с людьми: общение с близкими и отказ или затруднение в общении с посторонними;

заметен страх любых публичных выступлений, даже если это всего-навсего отвечать на вопрос знакомого педагога;

проявление робости и смущения на предложение сделать что-то по просьбе взрослого, дети как будто ждут подвоха («Я не могу, не хочу, не умею»);

заметны смущения при необходимости проявлять себя в игре, а также обострённое восприятие и ожидание оценки.

ДАЛЕЕ СЛАЙДЫ №13, 14, 15, 16.

“Что нового».

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания.

Условия игры. Ребенок рисует любую несложную картинку (*кошку, домик и т. п.*) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей

и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Примечание. Игру можно проводить и с группой **детей**. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (*при этом возможность движения не ограничивается*). Взрослый дорисовывает. Дети должны сказать, какие изменения произошли.

«Клубочек».

Цель: Обучение ребёнка одному из приёмов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребёнку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться всё больше. Сообщаем, что клубок волшебный, и как только его начинают сматывать, то сразу же успокаиваешься.

«Послушай тишину».

Цель: развитие слухового внимания и умения владеть собой.

Условия игры. По первому сигналу колокольчика ребёнок бежит по комнате, кричит, стучит и т. д. По второму сигналу должен быстро сесть и прислушаться к тому, что происходит кругом.

«Мишки и шишки».

Цель: тренировка выдержки, контроль импульсивности.

Условия игры: По полу рассыпают шишки. Ребёнку предлагают **собрать** их лапами больших игрушечных мишек.

Примечания. Вместо игрушек можно использовать руки других игроков, но, например, повернутые тыльной стороной ладони. Вместо шишек можно использовать другие предметы – мячики, кубики и т. п.

Иногда дети себя плохо ведут. И **родители** в этих случаях должны как-то реагировать на поведение ребенка. Вопрос этот не простой. Здесь важно уметь не выплескивать свое негативное состояние на ребенка, а найти правильный подход к нему.

Ситуации для анализа.

Как, по вашему мнению, нужно реагировать в следующих ситуациях.

Вы находитесь дома. Вдруг из другой комнаты раздается звон бьющегося стекла. Вы вбегаете в комнату и видите своего ребенка, стоящего у осколков вашей любимой вазы. Он испуган.

Вы ссоритесь с близким человеком. Ребенок все слышит.

Как вы думаете, что он может испытывать при этом? И как отреагировать, если малыш заплачет?

Ваш ребенок вернулся с прогулки грязным.

С чего вы начнете разговор, разбирая плохой поступок ребенка?

Как вы считаете, можно ли наказывать ремнем? В чем вред физических наказаний?

Надо ли объяснять ребенку, почему вы ему что-то запрещаете?

Правила поддержания дисциплины:

при наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое;

требования **родителей** не должны противоречить важнейшим потребностям ребенка (*бегать, прыгать, рисовать, шумно играть*);

должна быть согласованность правил между **родителями**;

тон предъявления требования или запрета должен быть дружелюбно-разъяснительным, а не повелительным;

объяснение должно быть коротким и повторяться один раз.

Влияние установок родителей.

СЛАЙДЫ №17, 18.

- 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.

Дорогие **родители!** Очень хотелось бы, чтобы этот разговор как-то повлиял на ваши отношения с детьми. Вы все любите своих **детей**, научитесь проявлять свою любовь, чтобы ребенок понял, что он любим, почувствовал, что вы его любите не только тогда, когда он этого заслуживает, а всегда, независимо от его поведения

Эмоциональное мироощущение дошкольника – это внутреннее, субъективное отношение ребёнка к миру, к людям, к самому факту собственного существования.

Эмоциональное состояние ребёнка:

благополучное

(доверие к миру; открытость; готовность к сотрудничеству).

неблагополучное

(агрессивность; неуправляемость; тревожность; неуверенность; склонность к страхам; замкнутость).

Причины возникновения отрицательных эмоций:

- срыв привычного стереотипа поведения (смена обстановки или круга общения);
- неправильное построение режима дня ребенка;
- неправильные воспитательные приемы;
- отсутствие единого подхода к ребенку;
- отсутствие необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- влияние телевидения.

Проявления отрицательных эмоциональных реакций:

- внезапные проявления агрессии, которые могут возникать по малейшему поводу;
- проявления признаков сильной тревоги, страха;
- неспособность к коррекции поведения при постоянных уговорах;
- высокий уровень нерешительности;
- непослушание, приставание к другим детям и стремление тиранить их;
- попытки привлечь к себе внимание, в том числе жалобами на других детей.

Если ребёнок агрессивен...

- Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.
- Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.
- Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.
- Ликвидировать все агрессивные формы поведения среди близких, помня, что ребёнок, подражая, видит всё.
- Попробуйте погасить конфликт ещё в зародыше, направляя интерес ребёнка в другое русло.
- Научить его общению со сверстниками.
- Дать понять ему, что он любим.

Как не надо вести себя с агрессивным ребёнком.

- Постоянно внушать ему, что он плохой.
- Использовать агрессивные методы воспитания и наказания (шлепки, угол, ремень).
- Культивировать вражду между сверстниками.
- Оскорблять достоинство ребёнка грубыми словами.
- Не любить его или любить только «оценочной» любовью.

Упражнения для снятия агрессии.

- Игра «Волшебный мешочек».
- Игра «Разговор с руками».
- Игра «Ласковые лапки».
- Техника «Разрывание бумаги».
- Релаксационные упражнения.
- Обучение приемлемым способам выражения гнева.

Детей учит то, что их окружает.

- Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать.
- Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким.
- Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.
- Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить.
- Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости.
- Если ребёнка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.
- – если ребенку часто демонстрируют враждебность – он учится драться;
- – если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым;