**Семинар-практикум
«Влияния семьи на эмоциональное состояние ребенка»**

 **Цель:** расширить представления родителей об эмоциональной сфере детей и о способах управления эмоциями.
**Задачи:**- создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей;
- совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни человека эмоциональной сферы, положительных эмоций;
- актуализировать значение влияния семьи на эмоциональное состояние ребенка;
- ознакомить родителей с возможными способами психологической поддержки детей.

Здравствуйте, уважаемые родители! В теплой, доброжелательной атмосфере сегодня поговорим о главном в жизни человека– **о детях**. А точнее об **эмоциональном развитии ребенка в семье.** Для позитивного настроя работы в группе предлагаю выполнить упражнения «Пальчики».

1. **Приветствие. Упражнение *«Пальчики»*.**

Цель: создание позитивного настроения, актуализация принципа здесь и сейчас,

настраивание на работу в группе.

Психолог предлагает родителям поздороваться, но поздороваться необычно, указательными пальцами.

**2.** **Информационная часть.**

Уважаемые папы и мамы! Каждому из нас хочется, чтобы наши дети выросли здоровыми и счастливыми, чтобы они умели радоваться окружающему миру и успешно прожитому дню, чтобы они были уверены в своих силах и умели бороться с трудностями, стойко переносили удары судьбы, сохраняли душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях.

Проявление умения бороться с трудностями начинается с первых дней жизни ребенка. Но иногда, пытаясь максимально защитить свое дитя, мы лелеем и оберегаем его, предупреждая желания и потребности, стараемся максимально облегчить его жизнь. Этим мы, взрослые, наносим вред его психике, ломаем его эмоциональную сферу. Ребенок, поставленный в такую ситуацию, не развивается эмоционально, не умеет справиться со своими эмоциями, не учится бороться с трудностями жизни
и решать возникающие проблемы. Это сказывается на учебных результатах, на общении со сверстниками и взрослыми.

Неумение жить в гармонии с собой приводит к нарушениям физического здоровья, различным заболеваниям. Наши дети не всегда умеют радоваться и огорчаться, проявлять волю и характер в достижении цели. Чем раньше мы об этом заговорим, тем быстрее сможем помочь детям справиться со своими эмоциями и развивать их в нужном направлении.

**3. Практическое упражнение «Руки».**

Психолог просит родителей соединить ладони рук на уровни груди, а затем надавить правой ладонью на левую руку. Обращает внимание родителей на то, что левая рука бессознательно оказывала сопротивление, хотя такой инструкции не было. Какой вывод можно сделать?

В ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, то есть агрессия порождает агрессию. Родителям важно учить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию. Для этого необходимо, в первую очередь, разобраться с
основными причинами отрицательных эмоций.

Самой распространённой ошибкой родителей является угнетение эмоциональных реакций ребёнка, оно вызывает возникновение безразличия, которое препятствует нормальному эмоциональному развитию ребёнка и проявлению эмпатии к другим людям. Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение.

**4. 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 относится

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 относится.

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

**5. Практическая работа в группах «Опыт нашей семьи»** *(повысить компетентность родителей в вопросах профилактики и урегулирования агрессивного поведения детей, помочь родителям сделать определённые выводы по теме).*

Родители делятся на три группы и составляют перечень советов и рекомендаций по нейтрализации отрицательных эмоций. Ответы записывают на листах ватмана. Педагог обобщает и вешает на доску.
*Возможные варианты ответов родителей.*Способы снять нервно-психическое напряжение:
-спортивные занятия;
-контрастный душ;
-мытье посуды;
-скомкать лист бумаги и выбросить;
-слепить из газеты свое настроение;
-громко спеть свою любимую песню;
-покричать то громко, то тихо;
-вдохнуть глубоко 10 раз;
-погулять по парку, лесу.

**5. 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, гипперактивность и т. д.

**Заключительная часть.**

***Дом*** *– это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций,
доброжелательности и правильного мышления. По-настоящему счастлив
тот ребёнок, который окружён заботой и вниманием со стороны любящих
его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать
положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами.
Ребёнок чувствует себя защищённым, когда рядом есть взрослые,
помогающие смело идти по жизни, прививающие ему достойное
поведение, предостерегающие от дурных поступков. На психическое
становление детей, на их эмоции значительное влияние оказывают
взаимоотношения в семье.*

**Психологический климат семьи** выражается в том, какие преобладают отношения и настроения: восторженное, радостное, светлое, спокойное, теплое, тревожное, холодное, враждебное, подавленное.

При благоприятном микроклимате каждый член семьи чувствует себя равным среди равных, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, или колодцем, где черпает живительную свежесть, бодрость и оптимизм.

Главное в семье - чувство самоценности и стремление уважать право каждого быть личностью, а не только мужем, отцом, хозяином дома или партнером.

Благоприятная психологическая атмосфера связана с таким общением, которое не в тягость кому-то из членов семьи.

**6. 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.

Спасибо!