

**Круглый стол для родителей на тему:  
«Создание комфортных условий, влияющих на эмоционально –  
благополучное состояние детей»**

Добрый вечер уважаемые родители! Сегодня я хочу с вами поговорить о создании комфортных условий, влияющих на эмоционально – благополучное состояние детей.

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

**В чем проявляется эмоциональное благополучие детей? (ответы родителей)**

Это конечно же:

- чувство доверия к миру (защищенность);
- способность проявлять гуманные чувства (доброта, сопереживание, умение прощать);
- толерантность (терпимость);
- способности к осознанию своего поведения.

Родители, являются главной составляющей в социальной среде ребенка и играют существенную роль в его жизни.

И если в первые годы забота родителей обеспечивает жизнь и безопасность, то по мере взросления она все более выполняет функцию поддержания внутреннего, эмоционального и психологического мира человека.

При неблагоприятных условиях у детей возникает эмоциональное напряжение и как результат – появление неврозов.

**Какие причины влияют на проявление неврозов? (ответы родителей)**

Могут быть: наказания, проблемы в семье, упреки, жизненные неурядицы бытового характера.

**Упражнение «Сердце»**

Подумайте и решите честно для себя, существует ли в вашей семье хотя бы одна из перечисленных выше причин, нарушающих эмоциональное благополучие ребенка, посчитайте мысленно их количество и чем их больше, тем, конечно сильнее влияние на благополучность эмоционального состояния.

**Как вы думаете, в чем проявляется нервозность и неврозы? (ответы родителей)**

В это время дети становятся капризными, у них часто меняется настроение (они то плаксивы, то агрессивны, быстро утомляются, плохо засыпают, у них беспокойный сон, грызут ногти, крутят волосы.

## **Проведем упражнение “Психологическая зарядка”.**

Если в вашей семье время от времени возникают “приступы непослушания” у детей - похлопайте в ладоши.

Если вы считаете, что самым эффективным наказанием для ребенка является лишение поощрения за плохое поведение – кивните головой.

Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.

Если вы считаете себя хорошим родителем – моргните левым глазом.

Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.

Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой.

Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.

Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье - погладьте себя по голове.

(анализ по каждому примеру о проявлениях у родителей)

**Как вы думаете, наказание детей может быть самой главной из причин нарушения эмоционального благополучия ребенка? (ответы родителей)**

**Дискуссия.**

**- Почему происходит наказание? (ответы родителей)**

**- Мне приходится наказывать ребенка, когда он? (ответы родителей)**

**Главные правила даже, если вы наказали:**

1. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.

2. Если есть сомнение, наказывать или нет, - не наказывайте. Никаких наказаний для «профилактики», «на всякий случай»!

3. За один раз – одно! Даже если проступков совершенно множество, наказание может быть только одно – за все сразу, а не по одному – за каждый проступок.

4. Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало.

5. Наказан – прощен.

6. Наказание 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.

7. Ребенок должен воспринимать не гнев наш, а наше огорчение.

**А какие психологические условия нужно создать и стараться следовать им? (ответы родителей)**

Рекомендации родителям по созданию благоприятной эмоциональной атмосфере в семье.

1. От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
2. Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно.
4. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.
5. Постараться исключить из общения окрики, грубые интонации.

**Как вы считаете, какую пословицу можно применить в нашей теме? (ответы родителей)**

«Яблоко от яблони недалеко падает» Так оно и есть. Все, что делают взрослые, непроизвольно фиксируется детьми, а после воспроизводится: их взгляды, слова, поступки. Ребенку с момента рождения необходимо не только уход и питание, но и общение. Если ребенок лишен постоянного контакта со взрослыми, он плохо развивается не только психически, но физически: не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Общение взрослого и ребенка происходит через взгляды, слова и прикосновения. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

***Вот 5 основных ключей создания условий для эмоционально-благополучного состояния детей***

1. Относитесь к воспитанию неформально. Обращайте внимание на качество проведенного с ребенком времени, а не на его количество. Современная жизнь всех нас научила невольно экономить на всем, в том числе на эмоциях, разговорах, общении с детьми.
2. Не забывайте думать о том, к чему могут привести ваши слова и поступки.
3. Все правила и требования должны быть логически обоснованы и понятны ребенку.
4. Если ребенок проверяет вас истерикой, обидой, злостью, лучше не поддавайтесь на провокации и храните невозмутимость изо всех сил.
5. Будьте последовательны. Если вы договорились, что не будете покупать в магазине конфеты, держите свое слово, несмотря на капризы, уговоры и слезы, как бы ни было жаль ребенка и как бы ни хотелось пойти на уступки. Ребенок будет больше уважать вас, если увидит, что вы умеете держать обещания.

На этом наша встреча подходит к концу и я хотела бы пожелать Вам: «Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения и ваши дети вырастут спокойными и уравновешенными – психологически здоровыми людьми».