

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

"Эмоциональное благополучие детей в семье"

ЦЕЛИ: получить сведения об отношениях между детьми и родителями в семьях учащихся класса; пропаганда опыта успешного семейного воспитания, профилактика неверных действий по отношению к своему сыну или дочери со стороны родителей.

ПОДГОТОВКА:

- 1) приглашение родителей на собрание;
- 2) проведение анкетирования родителей и детей;
- 3) составление памяток - советов для родителей.

ОФОРМЛЕНИЕ ДОСКИ:

Эмоциональное благополучие детей в семье.

Росс Кэмпбелл. Принципы общения родителей со своими детьми:

- контакт «глаза в глаза»;
- физический контакт;
- пристальное внимание;
- активное слушание.

ХОД СОБРАНИЯ

1. Сообщение результатов анкетирования. Сравнение ответов родителей с ответами детей.

2. Сообщение - лекция педагога-психолога:

«Семья-колыбель духовного рождения человека. Многообразие отношений между её членами, обнажённость и непосредственность чувств, которые они питают друг к другу, обилие различных форм проявления этих чувств, живая реакция на малейшие детали поведения ребёнка - всё это создаёт благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности. Скудность, однообразие, монотонность эмоционального опыта в раннем детстве могут определить характер человека на всю жизнь.

Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя! Сколько больших и малых драм не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не даётся матерью-природой.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети,- это дефицит ласки. Родители не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребёнка просто так, повинуясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей, особенно мальчиков, заставляет отца и мать быть чрезмерно суровыми с детьми. Никто и никогда не учил нас тому, как эмоционально выразить свою любовь к детям и близким. Никто не учил нас, как общаться, дружить с нашими детьми, родственниками, и это неумение катастрофически влияет на нашу жизнь. Подсознательно каждую минуту дети требуют от родителей любви.

И любовь взрослых должна быть безоговорочной, безусловной.

У каждого ребёнка есть так называемый «эмоциональный резервуар», он заполняется родителями или теми, кто их заменяет. Ребёнок сам не любит, он только отражает нашу любовь. Он работает на одной эмоциональной волне с нами. Сам он проявляет только то ,

чему его научили и ,если в него вложили любовь, тогда он и будет её отражать, а если его не любили, не ласкали , не говорили ему добрых слов , если на него не смотрели с теплотой и нежностью, если для матери общение с ним не было радостью, то нечего ждать, чтобы он отвечал ей любовью. Ребёнок чувствует наше отношение к нему ещё до рождения. Исследования показали, что если будущая мать и отец нежным голосом разговаривают с ребёнком , то новорожденный с первых же дней узнаёт их голоса и улыбается им. Если же у родителей грубые и суровые голоса ,то новорожденный плачет, услышав их. Он всё воспринимает на интуитивном и эмоциональном уровне и выражает своё отношение к жизни без родительской любви горьким плачем.

Способы улучшения эмоционального климата в семье на первый взгляд кажутся поразительно простыми, но когда вы начнёте применять их в каждодневной практике, то убедитесь, насколько вам станет проще жить.

Известный американский психиатр Росс Кэмпбелл предлагает принципов общения, которые помогут родителям наладить контакт друг с другом и со своими детьми.

Это:

- контакт «глаза в глаза»;
- физический контакт;
- пристальное внимание;
- активное слушание.

Когда вы открыто и доброжелательно смотрите в глаза человеку, тем более ребёнку, то действительно по «беспроволочному телеграфу» передаёте свою любовь. Попробуйте пообщаться с человеком, который вообще не смотрит в глаза. Это мучительно трудно. Особенно чувствительны к этому дети, поскольку у них интуиция и инстинкты лучше развиты, чем у взрослых. Они могут буквально заболеть от такой недоброжелательности. Кстати, если кто-то избегает смотреть в глаза собеседнику, это может быть симптомом его депрессивного состояния. При депрессии человек бессознательно (в 3 чаще, чем обычно!) старается избегать встречи глазами с собеседником. Будьте внимательны, если так ведут себя подростки, особенно когда это сочетается с повышенной агрессивностью. Нам нужно учиться способам, которыми мы можем показать свою бескорыстную любовь к детям. Начните с « мелочей». Утром вы подходите к ребёнку, независимо от его возраста, тихонько будите его, ласково на него смотрите и ласково с ним говорите. Вы должны помнить, что «жаворонок» просыпается быстро и легко, а «сова» медленно и мучительно, так что терпеливы и ласковы, помните, что вы задаёте настрой на целый день.

От вас не должна исходить агрессия. Постарайтесь помнить, когда вы утром отправляете ребёнка в детский сад или школу, что ему там будет очень трудно и эмоционально, и психологически, так что пожалейте его: эти полчаса - никаких конфликтов. Ну не помылся, ну не почистил зубы, ну что-то сделал не так, простите его, умейте отличать главное от второстепенного. Самое важное - он должен уходить из дома спокойным. Последнее, что он должен видеть, покидая дом,- ласковый взгляд матери (хорошо бы и отца), это и есть эмоциональный контакт «глаза в глаза».

Кстати, замечательно с детства выработать ритуал: вы смотрите на ребёнка из окна, а он машет вам рукой в ответ. Помните, что мы выпускаем наших детей из-под своего крыла в суровую жизнь и никогда не знаем, что их ждёт.

Поэтому перед уходом ребёнка из дома с ним надо обязательно помириться, если вы поссорились. Когда вы смотрите на ребёнка с любовью, то заполняете его эмоциональный

резервуар. Даже у самого сурового взрослого мужчины всегда внутри, в глубине души прячется маленький мальчик, который хочет, чтобы мама его пожалела.

Второй момент, когда важно проявить свою безусловную любовь, - это вечером, перед сном. Есть дети, которые боятся темноты, которые боятся ложиться спать, есть дети, которых мучают разные страхи. Даже здоровый ребёнок может пугаться наступления ночи. Известно, что вечером дети часто изводят родителей: «Пить!» На самом деле подсознательно это вопль детской души: «Мама, папа, не оставляйте меня одного, побудьте со мной, приласкайте меня, покажите, что вы меня любите, выслушайте меня, пожалейте меня!» Ему необходимо, чтобы его погладили, поцеловали, дали попить, подоткнули одеяло, рассказали сказку. Не жалеите времени на ребёнка, эти 5 минут! Просто посидите рядом молча, взяв его за руку, не пишите, не воспитывайте, полностью сосредоточьтесь на любви и нежности к нему. Эти 5 минут перед сном и есть та самая паутинка любви, которая тянется от вас к ребёнку и питает его душу. Никаких семейных сцен, выволочек, ссор. Ребёнок должен заснуть спокойным, умиротворённым.

Вы вовсе не должны приставать к детям со своими «телячьими нежностями». Подростка, например, уже не поцелуешь, если он не захочет; если снизойдёт, разрешит, тогда пожалуйста. Однако маленькие дети ещё тянутся к вам, им ещё нужна ваша ласка, и радуйтесь этому, и пользуйтесь этим.

Удовлетворить потребность ребёнка в эмоциональной подпитке можно с помощью нежного прикосновения, поцелуя. Более старших детей достаточно похлопать по плечу (мальчика), погладить по голове и поцеловать в щёчку (девочку) - в соответствии с моментом и потребностями в ласке.

Ваше ласковое прикосновение - сигнал для ребёнка: «Я здесь, я с тобой, я люблю тебя и готова тебе помочь!» Важно помнить, что, несмотря на всё стремление подростков к независимости, эмоционально они ещё дети и им жизненно необходимы наша любовь и поддержка.

Третий момент, когда контакт с родителями важен для ребёнка, - время его болезни. Больничный лист по уходу даётся нам не для того, чтобы мы мыли полы и пылесосили ковры, а для того, чтобы ухаживали за больным ребёнком, были с ним постоянно, когда ему нужно. У ребёнка не хватает своей энергии, чтобы справиться с болезнью, он нуждается в энергии и силе матери.

Жизнь сейчас настолько неуравновешенна, что наши дети практически никогда не уверены, что мы сможем выкроить время для общения с ними.

Когда вы вечером сидите около своего ребёнка, полностью сосредоточьтесь только на нём. Пусть он говорит любую ахинею, какую хочет, но вы должны внимательно слушать, полностью включиться в его ситуацию. Конечно, нужно ещё заслужить, чтобы ребёнок захотел вам что-то рассказать. Но, если захотел, то всё остальное не важно.

Нас раздрает всеобщая ненависть, которая сейчас клокочет, как пар в котле. Единственное, что мы можем ей противопоставить, это нашу любовь к детям, семье, друзьям, добросердечное отношение к окружающим. Дело в том, что души у нас замёрзшие, никто не умеет прощать. Этому трудно научиться, но учиться нужно, начиная со своих детей. Сколько трагедий в нашей стране, сколько ситуаций, когда ежечасно решается вопрос о жизни и смерти. А мы будем мучить ребят скандалами из-за рваных штанов или пролитого молока?! Они живы, они с нами, чего ещё нужно!

3. *Обсуждение текста родителями.*

4. *Решение родительского собрания:*

- а) - строить отношения с детьми на основе сотрудничества и взаимопонимания;
- не скупиться на ласку, внимание, сочувствие;
 - не применять к детям физических мер воздействия;
 - не скупиться на похвалу. Хвалить всегда исполнителя, а критиковать только исполнение.
- б) вручение памяток- советов родителям.

Материалы с сайта <https://multiurok.ru/files/roditel-skoie-sobraniie-emotsional-noie-blaghopol.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

- 1.С кем ты в семье особенно дружен?
- 2.Кому доверяешь секреты?
- 3.Всё ли знают о тебе родители?
- 4.Понимают ли тебя родители?
- 5.Всегда ли справедливы к тебе в семье?
- 6.Если тебе плохо, то кому первому расскажешь о своих огорчениях?
- 7.Кого позовёшь на помощь, если попадешь в беду?
- 8.Комфортно ли ты чувствуешь себя дома?

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

- 1.Доверяют ли вам дети свои секреты? Если да, то кому?
- 2.Всегда ли вы справедливы к детям?
- 3.С кем из членов семьи наиболее близок ваш ребёнок?
- 4.Кому из членов семьи рассказывает ребёнок о своих бедах?
- 5.Часто ли вы ругаете своего ребёнка? Если да, то за что?
- 6.Разговариваете ли вы с ребёнком по душам?
- 7.Всегда ли вы внимательны и ласковы со своими детьми?

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1. Прислушивайтесь к своему ребёнку, старайтесь услышать и понять его. Вникните в проблему ребёнка. Смотрите в глаза ребёнку, чтобы он знал, что вы сосредоточены на том, что он вам говорит. Благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит своё человеческое достоинство.
2. Некоторые родители избегают ласковых слов и прикосновений, считают, что заласканному ребёнку будет в жизни трудно. Не бойтесь. Ласка смягчает душу ребёнка, снимает напряжение.
3. Никогда не упрекайте ребёнка ни возрастом: «Ты уже большой!», ни полом: «А ещё мальчик!», ни куском хлеба: «Мы тебя поим, кормим!»
4. В спорах с сыном или дочерью иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно не правы.
5. Мы привыкли, что дети о чём-то просят родителей. А сами вы умеете просить детей, или только приказываете? Постарайтесь овладеть культурой просьбы.
6. Провожайте ребёнка до дверей, советуйте ему быть осторожным на улице. Встречайте ребёнка у дверей, когда он возвращается домой из школы или с прогулки. Пусть он видит, что его возвращению рады.
7. Не предъявляйте ребёнку непосильных требований: нельзя от него ждать того, что он не в силах сделать.
8. Старайтесь поддерживать дома эмоционально благоприятную обстановку.
9. Не кричите на ребёнка из-за каждого пустяка.
10. Любите своего ребёнка. Ведь это так просто с одной стороны и так сложно с другой!