**Семинар-практикум на тему**

**«Как научить ребенка справляться со своими эмоциями»**

**Проведен 18.02.2022 г. в 5 А классе**

**Цель:** расширить представления родителей об эмоциональной сфере детей и о способах управления эмоциями.

**Задачи:**

-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.

-Создать условия для самостоятельного анализа ситуации родителями.

Этапы:

**1.Организационный.**

На данном этапе организую среду, соответствующую целям собрания, организую взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы.

**2.Основной.**

На этом этапе провожу основную работу по теме в виде мини -лекции, игр, упражнений, дискуссии.

**3.Заключительный.**

На данном этапе подвожу итоги проделанной работы, оцениваю её эффективность, родители высказывают свои пожелания на будущее.

**Категория участников:** кл. руководитель, педагог-психолог, родители- 14 человек

**Предварительная работа:**

Провела анкетирование детей 11.02.2022г.

**Материалы и оборудование:**

Доска и мел

Ватманы, фломастеры

Памятки для родителей

Бланки анкет для родителей

Бланки с опорной схемой

**Ход собрания**:

1.Упражнение «Приветствие» *(создаю доброжелательную атмосферу, которая способствует раскрепощению участников).*  Приглашаю родителей занять свои места и произношу вступительные слова: «Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада нашей встрече! Давайте поприветствуем, друг друга и поделимся своим настроением. Продолжите, пожалуйста, фразу «Здравствуйте! Все Вы знаете меня, но никто не знает, что я…»

2.Информационная часть. 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.Анкетирование родителей.

Уважаемые родители, вашему вниманию представлено несколько вопросов. Пожалуйста, ответьте на них сейчас, подумайте об эмоциональной жизни вашего ребенка

(Приложение 1).

Сообщаю о результатах анкетирования детей «Мои эмоции», проведенного 11.02.2022 г. Называю только  общие сведения, данные. Вопросы записываю на доске. Ответы анализирую. Наиболее частые ответы:

1. ругаются; 2) вместе; 3) задерживаются долго; 4) на меня кричат; 5) капаются в моем телефоне. (Приложение 2).

Я  обобщаю и подвожу к тому, чтобы каждый родитель сделал определенные выводы, ответив на вопросы и узнав результаты детского анкетирования.

Это поможет внимательнее разобраться в вопросе, который мы сегодня вынесли на обсуждение: как помочь ребенку справиться с эмоциями? Прежде чем, мы найдем ответы на вопросы, давайте подробнее рассмотрим, что такое эмоции и что они в себя включают.

**Передаю слово педагогу-психологу Ортнер Н.В.**

 Она знакомит родителей с основными психологическими понятиями и беседует на тему «Эмоции и что их вызывает» (повышение психолого-педагогической компетентности родителей в области эмоциональной сферы).

Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер. К эмоциональным состояниям человека относят:

-*настроение* (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);

-*страсть* (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);

-*аффект* (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);

-*чувства* (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);

-*стресс*(состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться.

Следует отметить, что агрессия, присуща практически всем детям и подросткам, как оборонительная реакция и ребенок, не способный к ее проявлению, вряд ли сможет пользоваться уважением среди сверстников. Поэтому не следует жестко пресекать нормальные оборонительные реакции ребенка, важно лишь научить, чтобы они были адекватны и проявлялись в социально приемлемой форме.

1.Практическое упражнение «Руки». Наталья Васильевна просит родителей соединить ладони рук на уровни груди, а затем надавить правой ладонью на левую руку. Она 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. Важно учить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию. Для этого необходимо, в первую очередь, разобраться с основными причинами отрицательных эмоций.

2.Практическое задание «Причины отрицательных эмоций». Таких причин довольно много, выделим основные. Наталья Васильевна предлагает родителям заполнить опорную схему, записав в нее важные моменты (Приложение № 3).Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции? Родители пишут на листочках о том, что вызывает отрицательные эмоции у собственных детей: конфликт, приказы, угрозы, разность требований, передача настроения и т.д.

* Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).
* Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах *(наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).*
* Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов *(например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают),* в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.
* Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. непроизвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.
* Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Н.В. Ортнер подводит промежуточные итоги. Родители зачитывают кратко сформулированные причины отрицательных эмоций у детей. Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать.

3.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. По завершению, представитель, презентует работу группы. Наталья Васильевна 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;
* потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «подвижную».

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.

**4. Психолог дает рекомендации** по развитию положительных эмоций у ребёнка:

• От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой»;

• Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем;

• Даже требования, которые Вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой;

• Научитесь слушать своего ребёнка в радости и в горести;

• Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям;

• Обнимайте и целуйте ребёнка в любом возрасте;

• Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом;

• Проводите со своим ребёнком достаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у Вас этого времени нет;

• Развивайте в своей семье добрые и светлые традиции, которые сделают Вашу жизнь и жизнь Вашего ребёнка теплее и радостнее.

Обсудите и выберите с ребенком оптимальные для него фразы-мотиваторы. Поделитесь с ним своими позитивными фразами или предложить ребенку придумать их самому.

Примеры позитивного самовнушения:

*• Я с этим справлюсь;*

*• Я могу успокоиться;*

*• У меня есть другие друзья, которые меня любят;*

*• Каждый может ошибиться. В следующий раз и у меня получится лучше;*

*• Немножко тренировки и у меня получится;*

*• Я успокоюсь и буду говорить храбро;*

*• Мои друзья все равно меня любят, несмотря на мои ошибки;*

**Я обобщаю и делаю выводы.**

Для преодоления детских отрицательных проявлений, в своем педагогическом арсенале, родителям необходимо иметь: внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.

Раздаю родителям памятки (Приложение 4).

**5.Подведение итогов. Рефлексия**

Провожу рефлексию, предлагаю родителям поделиться своими эмоциями и впечатлениями от собрания. Каждому участнику продолжить предложения:- Сегодня я узнал, что…- Теперь я буду…- Особенно важным считаю…

**Спасибо, что вы сегодня с нами, а мы свами! Вместе мы сила! До новых встреч!**

**6. Литература:**

Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Обухова Л.А. / Нетрадиционные формы работы с родителями / / М.: 5 за знания, 2005

**Приложения**

 **№1АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Эмоционален ли ваш ребенок?

Стимулируете ли Вы проявление положительных эмоций у своего ребёнка?

Как Вы это делаете?

Проявляет ли Ваш ребёнок отрицательные эмоции? Почему, на Ваш взгляд, они возникают?

Как вы развиваете положительные эмоции своего ребёнка? Приведите примеры

**Приложение №2**

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «Мои Эмоции»

Прочти внимательно предложение и продолжи его:

Я злюсь, когда мои родители………………………………………………………………

Я радуюсь, когда мои родители…………………………………………………………..

Я счастлив, когда………………………………………………………………………….

Я переживаю, когда……………………………………………………………………….

Я возмущаюсь, когда …………………………………………………………………….

Я протестую, когда………………………………………………………………………

**Приложение №3**

Противоречие, конфликт, разные требования, передача эмоций, приказы, угрозы

**Приложение №4**

**Уважаемые родители!**

1. Спокойно проанализируйте и объясните ребенку то, что произошло с ним, в доступной для него форме.

2. Помогите ему высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок.

3. Дайте понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям.

4. Дайте время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния.

5. Если ребенок испытывает страх, покажите ему, что его любят и всегда готовы защитить и помочь.

6. Позвольте ребенку выражать любые свои эмоции и не ждите от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным.

7. Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, будьте достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.