

**Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с. Узянбаш**

Согласовано: _____
_____ 2022 г.

Зам. дир УВР
О.У. Карнаева

Утверждаю _____
_____ 2022 г.

Директор МОКУ СОШ с. Узянбаш
Н.М. Шагимуратова

**«Воспитание эмоционального здоровья детей в семье»
(мастер-класс для родителей)**

**Подготовила: учитель истории
МОКУ СОШ с. Узянбаш
Тарасюк Л.Н.**

Январь 2022 г.

«Воспитание эмоционального здоровья детей в семье» (мастер-класс для родителей)

Цель: расширить арсенал психолого-педагогических приемов родителей, направленных на улучшение эмоционального здоровья детей школьного возраста в условиях семейного воспитания.

Задачи:

- создать позитивный настрой на взаимодействие в группе;
- расширить представления и знания родителей о приемах снятия эмоционального напряжения у детей;
- мотивировать на успех в воспитании ребенка.

Ход мастер-класса

I. Введение. Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению.

Семья - это малая социальная группа, которая основана на супружеском союзе и родственных связях (отношения мужа с женой, родителей и детей, братьев и сестёр), которые живут вместе и ведут общее домашнее хозяйство. Важнейшие характеристики семьи - это её функции, структура и динамика. Под функцией семьи понимается сфера жизнедеятельности, которая связана с удовлетворением членами семьи своих определённых потребностей.

Очень значимой функцией является воспитательная, которая состоит в удовлетворении членами семьи их психологических потребностей в отцовстве, материнстве, взаимодействии с детьми, воспитании детей и самореализации себя в детях. Функция семьи относится не только к индивидуальным потребностям человека, но она имеет отношение и к социуму. В отношении к обществу семья, воспитывая детей, выполняет функцию социализации подрастающего поколения. Она воспитывает сына или дочь, а также и члена общества. Функция эта является достаточно длительной - от рождения до взрослости. Эта функция ещё и обеспечивает преемственность поколений. А для этого нужно дать детям максимум психического, физического и социального здоровья. Расслабиться и восстановить благоприятное эмоциональное состояние детям в домашних условиях помогут специальные комплексы аутогенной тренировки.

II. Практическая часть.

Упражнение "Комплимент"

Для того что бы настроится на совместную работу, и активизировать наши положительные эмоции, я предлагаю игру «Комплимент».

Как вы думаете, какое слово самое приятное для любого человека? (Его имя).

Когда нас называют по имени, обращаются к нам, общаются с нами, говорят нам хорошие, добрые слова - этим подтверждается наше существование, что жизненно необходимо каждому человеку. Психологи утверждают, что для благополучного развития ребенка ему необходимо не менее шести подтверждений в день. Я попрошу вас по очереди, по кругу сказать соседу, сидящему от вас по правую руку, какой-нибудь комплимент, доброе слово, просто поприветствовать, обязательно обратившись по имени.

Удовлетворение потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другого – одна из фундаментальных потребностей у ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как

хорошо, что ты у нас родился!», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.

Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания. В этом нуждаемся и мы взрослые.

«Психологическая зарядка» (методика энергопластики)

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»
- Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»
- Руки в стороны, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»
- Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
- Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!»

Игра-опрос

Цель: помочь выяснить насколько хорошо вы знаете своих детей. Все присутствующие получили 3 листочка разных цветов. Я задаю вопрос, а вы поднимаете листочки.

Если

- “Да” - красный цвет.
- “Нет” - зеленый.
- “Не знаю” - желтый

Вопросы

1. Добрый ли ваш ребенок?
2. Вежливый ли ваш ребенок?
3. Общительный ли ваш ребенок?
4. Щедрый ли ваш ребенок?
5. Внимательный ли ваш ребенок?
6. Правдивый ли ваш ребенок?
7. Отзывчивый ли ваш ребенок?
8. Справедливый ли ваш ребенок?
9. Жизнерадостный ли ваш ребенок?
10. Ответственный ли ваш ребенок?

Отвечая на мои вопросы, я надеюсь, вы задумались о том, насколько хорошо вы знаете своих детей. Радует и то, что немало было и утвердительных ответов.

Упражнение “Снежинка”

Сейчас мы с вами выполним интересное упражнение. Главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. Перед вами у каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний уголок.
3. Опять сложите пополам.
4. Снова оторвите правый верхний уголок.
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совсем одинаковые.

Нашли? Как вы думаете, почему?

Вывод: одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была одинаковая.

Каждый из вас индивидуален. Также и ваши дети: все они разные, различны их способности, возможности и личностные качества. Но каждый из них уникален по-своему. Один из них уже вполне самостоятелен. Другому – достаточно напомнить и он сам все выполнит. Третьему ребенку следует показать, и он будет действовать, подражая взрослому. А вот с четвертым может быть намного сложнее: взрослому придется вместе с ним выполнять действия, чтобы он понял. И должны помнить об этом всегда, особенно в общении с детьми.