**«Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка»**

***Цели: 1.*** Раскрыть причины появления тревожности у детей.

***2.*** Убедить родителей в том, что “острый недостаток ласки в семье” – причина повышенной заболеваемости, агрессивности, тревожности, страхов, одиночества, жестокости, проституции у детей.

***3.*** Убедить родителей в том, что внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка.

***Условия проведения:*** в кабинете стулья расставлены в виде эллипса или круга; в тренинге принимают участие родители, классный руководитель, педагог-психолог, завуч по учебной и воспитательной работе, директор школы.

**Выступление педагога-психолога**

Детские годы—самые важные в жизни человека. Как они пройдут, зависит от взрослых – родителей, учителей, воспитателей.

Главную роль в жизни маленького человека играет семья. Задача школы – раскрыть перед родителями важные стороны психического развития ребенка на каждой возрастной ступени школьного возраста и убедить родителей в том, что неталантливых детей не бывает.

Трудно растить детей в сложном современном мире. Проблемы, нагрузки на работе сказываются на родителях, а это в свою очередь на детях. Родители искренне любят детей, но многие не умеют свою любовь проявить. Они знают, что ребенку нужны одежда, дом, еда, образование, любовь. Секрет любви к ближнему и к детям прост: это безусловная любовь, независящая от преходящих моментов (поступков, возраста и так далее). Нужно любить независимо ни от чего.

Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ценностные ориентации ребенок усваивает прежде всего в семье. Если его любят, с ним считаются разговаривают, играют, то он открыт для общения, энергичен, любознательный, здоров, счастлив. У него активно происходит развитие интеллекта, чувств, воли. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда.

Тип семьи и ее социально-экономический статус связаны с личност­ным развитием ребенка. Полная, неполная, материнская, отцовская, многодетная, альтернатив­ная (отношения не оформлены юридически), маргинальная, студенческая и другие – с такими типами семей встречаются психологи в своей работе. По статистике, каждые две семьи из трех оказываются проблемными. По наблюдениям и результатам психологической диагностики можно констатировать у младших подростков высокий уровень тревожности. Это проявляется в наличии отклонений в эмоциональном развитии, в общении (логоневрозы); страхов; агрессии, негативных эмоций (замкнутости). У детей низкий уровень саморегуляции. Как мы видим, картина печальная.

 Наша прямая обязанность- выявить причины спада положитель­ных эмоций у детей.

Как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться, так при дефиците ласки он болеет, становится нервным и раздражительным, у него случаются серьезные психические срывы. Часто это становится причиной болезней желудка, сердца, бессонницы и ослабления иммунитета. Мало того, “недоласканность” – одна из причин проституции, причем не ради наживы, а ради удовлетворения голода на прикосновения.

Вы, наверное, замечали, что плачущий ребенок, который просит помощи, скачала утыкается в подол матери ил и в ноги отца, а уже потом, немного успокоившись, начинает рассказывать о случившемся. Что делает взрослый человек в это время? Он гладит ребенка по голове, по спине. Это один из способов успокоить его. Важную роль играет частота поглаживания (40 движений в минуту), получается своеобразный массаж. Есть подтверждение, что после сеанса массажа дети гораздо лучше справляются с математическими задачами.

Многочисленные опыты показали, что те животные, которые получают регулярные “дозы” ласк, психологически устойчивее и смелее. Они быстрее развиваются, лучше соображают и реже болеют. Равнодушное отношение делает животное жестоким и трусливым. То же и с людьми.

Больше всего от отсутствия ласки страдают дети. Даже если таких детей завалить игрушками, это не помогает: недоласканные дети не умеют играть. Ведь у них нет опыта проявления любви и заботы. А потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают чужие игрушки, становятся неуправляемыми и могут даже ударить.

Это так называемый “синдром детдомовских детей”, которые не умеют правильно обнять, избегают взрослых. Такие дети часто болеют, тяжело переносят даже простуду. Из-за неумения выразить свои чувства они часто прибегают к агрессии. У психологов и психотерапевтов есть специальный диагноз: “острый недостаток ласки”.

“Чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребность в нежных прикосновениях”, -- говорят специалисты центра сексологии и сексопатологии.

Когда мама инстинктивно гладит ребенка по голове, берет на руки, она даже не осознают всей значимости этих процедур: прикосновение матери не заменит никто и ничто. Если человек не познал в детстве любви и нежности, для него возможны лишь два пути: он спрячется под маской агрессивности или будет всю жизнь стремиться компенсировать недостаток ласки. Такой человек почти обречен вечно скитаться “по рукам”: он ненасытен, как Дон Жуан, и так же несчастен.

В Набережных Челнах есть детский сад, где создана “группа риска по проституции”. Там собраны девочки, которые слишком рано были отданы в ясли, и у них зафиксирована острая потребность в ласке. Психологи считают, что существует большая вероятность, что эти дети вырастут глубоко несчастными и даже в супружестве будут искать удовлетворение на стороне. В детском саду делают все, для того чтобы этого не произошло.

Недоласканная до шести лет девочка будет слушать мать только в период полового созревания, а потом станет совершенно безразличной как к ласковым прикосновениям, так и к выбору партнера.

Все маньяки, которые проходили через экспертизы психиатров, сознались, что в детстве они не были нужны своим матерям. У одного из самых жестоких – знаменитого Молошенко – мать была проституткой. Когда он плакал, надрываясь до хрипоты, она демонстративно гуляла около дома. Этот маньяк никогда не играл со сверстниками. А уже в восемь лет стал охотиться с ружьем и считал удачным выстрел только в том случае, если успевал подбежать к агонизирующему животному. С тридцати лет он стал насиловать женщин.

Агрессивность отверженного становится единственным способом общения с миром и самим собой. Он жесток, потому что не знает ничего другого. Маньяк не мстит за свое несчастье: он социально опасный страдалец. И все потому, что его в детстве не ласкали...

Чтобы ваш ребенок был психически и физически здоров, необходимо оберегать его от внутрисемейных разработок, неурядиц, чаще прислушиваться к нему, ставить себя на его место. Тогда у ребенка повысится успеваемость, улучшится соматическое здоровье, он будет психически уравновешенным и избавится от страхов. Он будет уметь сопереживать другим людям.

Любите, ласкайте своих детей!

***ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

Занятие начинается с приветствия

***Упражнение 1.*** *“Лепестки цветка”*

***Психолог.***Представьте, что все мы лепестки цветка. Сядьте поближе друг к другу, закройте глаза и представьте себе, какой цветок у вас получится.

Членам группы предлагаются лепестки разного цвета. Участники выбирают тот лепесток, который им больше понравился, больше соответствует их настроению. На лепестке каждый записывает свое имя в той форме, в какой ему хочется. Потом все обращаются друг к другу по имени в течение всего занятия. В центре круга на полу выкладывается цветок с разноцветными лепестками-именами.

В конце игры каждый член группы объясняет, почему он выбрал лепесток именно такого цвета.

***Упражнение 2****. “Здравствуй, я рад(а) тебя сегодня видеть здесь...”*

***Психолог***. предлагает продолжить фразу всем членам группы по очереди. Предлагается по кругу сказать друг другу что-то хорошее, приятное, обязательно от всей души.

В конце психолог выясняет у участников, что они почувствовали, выполняя это упражнение.

***Упражнение 3.*** *“Нарисуй свой страх и победи его”*

***Психолог.***Многие родители обеспокоены появлением страхов у детей. Надо отметить, что страх, как и другие неприятные переживания (гнев, аффект, страдание и другие), не является однозначно опасным и “вредным” для ребенка. Часто он защищает от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует поведение. Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка. В некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам. Ваша задача – не подшучивать над детскими страхами, не углублять их, загоняя в глубину детской души. Приобретение жизненного опыта и знаний, овладение методами саморегуляции позволит ребенку справиться со своим страхом, стать уверенным в себе.

Родителям предлагается нарисовать свои страхи на листе ватмана.

После этого психолог дает рекомендации родителям по проведе­нию этого упражнения с ребенком.

Перед рисованием страхов с ребенком желательно поговорить, задавая ему такие вопросы: “Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?” и другие. Затем ему предлагается нарисовать свои страхи. Для этого необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования рекомендуется еще раз с ребенком поговорить о том, чего же он конкретно боится. После этого нужно взять ножницы и попросить его разрезать “страх” на мелкие кусочки. Когда страх разлетится на крошечные кусочки, покажите, что теперь его собрать невозможно. Положите эти мелкие кусочки в мешок, а мешок сожгите: вместе с ним “сгорает и страх, больше его никогда не будет.

Упражнение следует повторить через 1-2 недели. Повторять его нужно до тех пор, пока просьба “нарисуй свой страх” не вызовет у ребенка недоумение.

***Упражнение 4****. “Ругаемся овощами”*

***Психолог.*** Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, “гроза” дворов. Но, с другой стороны, перед нами несчастное существо, которое никто не понимает, не ласкает и не жалеет.

Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение ребенка чего-то важного.

Психолог предлагает членам группы поругаться, но не плохими словами, а названиями овощей: “Ты – огурец, а ты редиска”, “Ты – морковка, а ты – тыква” и так далее.

Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

***Упражнение 5.*** *“Сломанная кукла”*

***Психолог****.* Нередко родителей тревожит несобранность детей, их излишняя активность. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то детской проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить его с методами саморегуляции.

Выполните следующее упражнение.

Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, ноги. Она вся разболталась. С ней не хотят играть. Потрясите всеми сломанными частями одновременно. А теперь собирайте, укрепляйте веревочки – медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите ее. Теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко. Выпрямите ноги. Все – куклу починили, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

Предложите дома при необходимости это упражнение своему ребенку.

***Упражнение 6.*** *“На сегодняшнем занятии я...”*

 Все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что особенно понравилось? Что хотелось бы сделать по-другому? Какие претензии есть к группе или к психологу?

Свои высказывания начинают со слов: “На сегодняшнем занятии я...”

Заканчивается занятие ритуалом: все берутся за руки и дарят друг другу самую добрую на свете улыбку.

После окончания практической части родители занимают свои места. Им предлагается выступить, задать вопросы присутствующим.

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

*Нам важно узнать, что вы считаете наиболее значительным для своего ребенка.*

1. Ф. И. О. родителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Имя ребенка, возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть ли еще дети в семье (их возраст)

Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_

4. Следите ли вы за статьями в журналах, программами радио и телевидения по вопросам воспитания? Читаете ли вы книги на эту тему?

Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_

5. Единодушны ли вы с супругом в вопросах воспитания ребенка?

Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_

6. Кто, как вы считаете, ответственен за воспитание ребенка?

Семья \_\_\_\_\_ Социальная среда \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_

7. Ваш ребенок именно такой, о каком вы мечтали, или вам хочется во многом его изменить?

Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Не знаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Часто ли вы реагируете “взрывом” на поступки ребенка, а потом жалеете об этом?

Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Вам случается просить прощение у ребенка за свое поведение?

Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Считаете ли вы, что понимаете внутренний мир ребенка?

Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!