**Родительское собрание в средней группе**

**на тему «Роль эмоций в жизни ребенка»**

 *«Жить - значит чувствовать и мыслить,*

 *страдать и блаженствовать.*

 *Всякая другая жизнь-смерть»*

В.Г.Белинский

1. Вступление педагога-психолога.
* *Эмоции и чувства*

Еще Гиппократ признавал, что решающую роль в понимании внутренних процессов, происходящих в организме, играют эмоции.

Эмоции - это реакция человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску. Это важнейшее проявление чувств.

Чувства - это своеобразно выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности.

Приведу пример различия эмоций и чувств: например, *эмоция* (которую человек внешне проявляет) - *радость*, а *чувство,* которое человек при этом испытывает *- удовольствие, веселье, удовлетворение.*

*Эмоция* - гнев, *чувство* - раздражение.

К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты (острые эмоциональные переживания), страсти и стрессы.

Эмоции отражаются в форме непосредственных переживаний (приятных и неприятных ощущений) и отношений человека к миру и людям. Таким образом, эмоции, соответственно, бывают положительными (позитивными) и отрицательными (негативными).

Отрицательные эмоции (*обида, гнев, агрессия, злость, грусть, робость, усталость, уныние, безразличие, вина, печаль, страх*) вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, и эти реакции носят разрушительный характер и отрицательно влияют на наш организм.

А положительные эмоции *(радость, доброта, любовь, счастье, удивление)* оказывают на нас не только позитивное оздоровительное влияние, но и заряжают энергетикой, необходимой для преодоления различных жизненных проблем и препятствий (наделяют человека жизнестойкостью и оптимизмом). Поэтому очень важно стимулировать у себя и своих близких только положительные эмоции, а также уметь справляться со своими отрицательными переживаниями, не позволять, чтобы негативные эмоции брали над вами верх. И это возможно - так как в основе нашего эмоционального состояния лежат наши собственные мысли, убеждения и поступки, ведь именно мы сами выбираем, какое значение придать собственным мыслям и чувствам, привнося все это в собственную семью.

* *Значение эмоционально-чувственной сферы для формирования полноценной личности.*

Для ребенка семья – это тот основной институт, где закладывают здоровые эмоции, доброжелательность и правильное мышление (или наоборот).

В возрасте 4-5 лет ребенок расширяет палитру осознаваемых эмоций, он начинает понимать чувства других людей, сопереживать.

В этом возрасте начинают формироваться основные понятия, воспринимаемые ребенком не через то, что говорят ему взрослые, а исходя из того, как они поступают.

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Взаимоотношения родителей с ребенком (и другими людьми), их поступки и эмоциональные проявления - важнейший источник формирования чувств ребенка (радости, нежности, сочувствия и других переживаний), его поведения, отношения к людям и миру.

Эмоциональному воспитанию ребенка нужно уделять внимания не меньше, чем интеллектуальному и нравственному, а то и больше.

Здоровые эмоции - это психическое и психосоматическое здоровье, адекватное восприятие мира, перспективное интеллектуальное развитие, устойчивая нравственная позиция, а также позитивное отношение к жизни и миру.

На психическое становление детей, на их эмоции значительное влияние оказывают взаимоотношения в семье. Существуют некоторые причины, отрицательно влияющие не только на эмоциональную сферу ребенка, но и на его умственное развитие. Вот эти причины:

1. Смерть отца или матери.
2. Развод родителей.
3. Частое отсутствие отца из-за командировок.
4. Длительное отсутствие матери и в связи с этим жизнь с другими людьми.
5. Плохие отношения между родителями: ссоры, гнев, оскорбления.
6. Употребление спиртных напитков в семье.
7. Курение родителей.
8. Плохие знакомства родителей.

На психическое развитие детей оказывает влияние даже количество книг в доме, их тематика, а также образование родителей.

1. Анализ анкетирования родителей и детей.

- Благодаря чему человек, особенно маленький, может быть счастлив? В первую очередь, он счастлив от той психологической среды, в которой он живет и растет. Какая она это среда?

Предлагаю вместе с вами проанализировать таблицу, заполненную вами, родителями, «Эмоциональные реакции родителей при взаимодействии со своим ребенком». Таблица на экране (в презентации), (приложение 1).

Ваши дети тоже участвовали в анкетировании и отвечали на вопросы о счастье (приложение 2). Прежде, чем вы познакомитесь с представлениями детей о счастье, хотелось бы услышать ваше мнение, итак «Что такое счастье?» и «Счастье моей семьи, это…?» (высказывания родителей)

А теперь посмотрите анкеты ваших детей, из которых видно, что детям для счастья надо совсем немного и счастье они связывают со счастьем в семье. Правда некоторые ребята не ответили на вопросы и честно признались, что не знают что такое счастье.

Приведу некоторые выдержки из детских высказываний (читаю из анкет).

1. Заключение.

В наше время существует реальный дефицит внимания к эмоциям. Негативные чувства слишком часто вытесняются, что приводит к личностным проблемам, физическим недомоганиям и даже скрытым депрессивным состояниям. Нам нужно научиться:

* Принимать так называемые негативные чувства и эмоции;
* Разрешать себе выражать их.

Богатство эмоциональных переживаний помогает человеку понимать происходящее, более тонко проникать в переживания других людей, их межличностные отношения, способствует познанию человеком самого себя, своих возможностей, способностей, достоинств и недостатков, мира окружающих его предметов и явлений.

Нет «запрещенных» и «правильных» чувств, все чувства принадлежат человеку, все важны для него.

Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках и смелых дерзаниях. Негативные переживания «говорят» человеку: «Что-то не так!..»

 «Счастье - это когда тебя понимают» (сказал один из героев фильма «Доживем до понедельника»). Чтобы лучше понимать своих детей следуйте следующим рекомендациям:

* Уделяйте внимание собственным чувствам!
* Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
* Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
* Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!
* Говорите о своих чувствах ребенку – делиться своими чувствами - значит доверять!
* Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору!
* Используйте в повседневном общении приветливые фразы.

Например: *«Мне хорошо с тобой!»*

 *«Я рада тебя видеть!»*

 *«Хорошо, что ты пришел!»*

 *«Мне нравится, как ты …»*

 *«Я по тебе соскучилась!»*

 *«Как хорошо, что ты у нас есть!»*

 *«Ты, мой хороший!»*

* Обнимайте ребенка не менее четырех, а лучше по 8 раз в день!

Удачи Вам и побольше положительных эмоций!

Приложение 1.

Анкета для родителей.

В анкете:1 - редко, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - очень часто, 5 – никогда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои реакции | Частота реакций | Ситуации, вызывающие такую реакцию (описание ситуации) |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Яростный взрыв |  |  |  |  |  |  |
| Крик |  |  |  |  |  |  |
| Попытка перекричать ребенка |  |  |  |  |  |  |
| Прерывание ребенка |  |  |  |  |  |  |
| Настаиваю на своем мнении |  |  |  |  |  |  |
| Доказываю свою правоту |  |  |  |  |  |  |
| Упреки |  |  |  |  |  |  |
| Наставления  |  |  |  |  |  |  |
| Ультиматумы  |  |  |  |  |  |  |
| Сведение счетов |  |  |  |  |  |  |
| Едкие замечания |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2.

Анкета для детей (заполняет педагог)

Продолжи предложение:

1. Я злюсь, когда мои родители \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Я радуюсь, когда мои родители \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Я счастлив (а), когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Я возмущаюсь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Я переживаю, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что такое счастье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Счастье моей семьи, это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_