**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |
| --- |
|   |

Родительское собрание

«Эмоциональное благополучие учащихся в семье и школе. Выявление и профилактическая работа"

Подготовили учитель

Школы «Возможность»

Егорова Е.В.

март2019г.

**Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда,**

**когда он меньше всего ее заслуживает.**

 Эрма Бомбек

 В жизни каждого человека возникают те или иные эмоциональные состояния. Эмоции способны очень сильно управлять нами. Они определяют как уровень информационного и энергетического обмена человека, так и направленность его поведения, воздействуют как на процессы познания и развитие личности, так и на качество жизни в целом.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭТО ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ!

 Здоровье ребенка зависит от многих факторов: правильного питания, режима дня, пребывания на свежем воздухе, двигательной активности, закаливающих процедур и эмоционального благополучия.

 В школьном детстве соблюдение права ребенка на охрану здоровья имеет особое значение. Ведь здоровье зависит от эмоционального состояния, как человека, так и ребенка. По мнению ученых, школьный возраст относят к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. В этом возрасте происходит бурное нарастание силы и подвижности нервных процессов, формируется высшая нервная деятельность. Поэтому эмоциональное перенапряжение может перейти в состояние невротических реакций, а проще говоря, у детей появляются неврозы, неврастения. В чем это проявляется…. Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение, то они плаксивы, то агрессивны, дети быстро утомляются, плохо засыпают, у них беспокойный сон.

Причины могут нарушать эмоциональное благополучие ребенка

1.Нарушение режима дня

2.Несогласованность требований к ребенку

3.Желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту и возможностям.

4.Изобилие информации

5.Неблагополучное состояние в семье

6.Чрезмерная строгость родителей или взрослых, наказание, боязнь ребенка сделать что-то не так.

7.Эмоциональное благополучие может нарушить и то, что ребенок не получает достаточно любви и ласки от своих родителей, особенно от матери.

 Как же сделать так, чтобы хотя бы немного смягчить эмоциональный срыв наших детей? Мы ведь все это понимаем, насколько это важно, когда ребенок находится около или вместе с родителями, у него спокойно на душе, он знает, что его любят. Но когда у ребенка нарушается эмоциональное благополучие, он становится подозрительным, чего-то боится, чего-то страшится, т.е. у ребенка появляется детская тревожность. Одной из ней – детские страхи.

 Народная мудрость гласит "Все болезни от нервов”

 Психологический дискомфорт подтачивает здоровье. Мы живем в век стресса – и все же многое в решении этого вопроса зависит от нас с вами. Мы, взрослые, должны и обязаны беречь наших детей, создавать в семье, в школе такой психологический климат, в котором детям было бы хорошо и спокойно.

1. Прислушивайтесь к своему ребёнку, старайтесь услышать и понять его. Вникните в проблему его проблемы. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребёнка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит своё человеческое достоинство.

2. Принимайте решение совместно с ребёнком, а также дайте ему право принимать самостоятельные решения: он охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал он сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребёнку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что волен сам выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить её так, чтобы ребёнку не нужно было бы вести себя неправильно.

4. Предоставляйте ребёнку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.

5. Требуя что-то от ребёнка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если он, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований: он просто не может делать всё сразу.

7. Не предъявляйте ребёнку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребёнок? Чем вы можете ему помочь в этой ситуации? Как поддержать его?

**Советы педагогам и родителям**

Если:

ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть

ребёнка высмеивают, он становится замкнутым

ребёнка хвалят, он учится быть благородным

ребёнка поддерживают, он учится ценить себя

ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины

ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других

ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым

ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей

ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным

ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире

Я надеюсь, что предложенные формы работы с родителями помогут нам в объединении усилий учителей и родителей в развитии учеников, как личности и будут способствовать поиску новых путей привлечения семьи к участию в учебно-воспитательном процессе.