

Родительский университет

«Влияние семьи на эмоциональное состояние ребёнка»

07.02.2026

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей в формировании психологически здоровой личности ребенка.

Задачи:

расширить знания родителей о типах семейных отношений, эмоциональной сфере личности;

ознакомить родителей со способами оказания ребенку поддержки;

включить родителей в активное участие во встрече, мотивировать на использование отработанных навыков в реальной жизни.

1. Актуализация темы.

Введение в тему, целеполагание.

- Вашему вниманию представлены факты о семейном воспитании.

Давайте с ними ознакомимся.

Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание.

Внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка.

Острый недостаток ласки в семье является причиной повышенной заболеваемости, агрессивности, тревожности, страхов, одиночества у детей.

У детей, лишенных внимания родителей, проявляется неуверенность, низкая самооценка и низкий уровень саморегуляции.

- Сегодня мы с вами поговорим о влиянии семьи на эмоциональное состояние ребенка.

Л.Б. Шнейдер, известный специалист в области практической и прикладной психологии, пишет: «Гармоничное развитие личности ребенка возможно при сохранении и укреплении его здоровья, определяемого как состояние физического, психического и социального благополучия». Психическое здоровье включает в себя благополучие ребенка в эмоциональной и познавательной сфере, развитие характера и формирование личности, нервно психическое состояние детей. И мы сегодня с вами будем обращаться к двум основным понятиям: семья и эмоции.

2. Мозговой штурм «Семья».

Актуализация представлений о семье.

- Если обратиться к определению, то семья – это социально-педагогическая группа людей, предназначенная для оптимального удовлетворения потребностей в самосохранении (продолжении рода) и самоутверждении (самоуважении) каждого ее члена.

- А что для вас семья? Семья – это... (Родителям предлагается высказать свои ассоциации, продолжив фразу).

3. Мини-лекция «Эмоции».

Расширение представлений об эмоциях.

- Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога и т.д. Вы можете видеть весь спектр в ваших памятках (бланк «Колесо эмоций» Роберта Плутчика – Приложение 1). Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание.

Эмоции – это внутреннее переживание человеком своего отношения к какому-то объекту или событию.

К эмоциональным состояниям человека относят:

Настроение – устойчивое и не ярко выраженное эмоциональное состояние человека.

Аффект – бурное и кратковременное протекание эмоции.

Страсть – сильное, стойкое всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека.

Чувство – отношение человека к какому-то объекту или событию, являющемуся для него лично значимым, представляющим для него ценность.

Стресс – психофизиологическое состояние крайнего психического (эмоционального) напряжения, имеющего негативные последствия для здоровья человека.

Делить эмоции на положительные и отрицательные – не совсем правильно с точки зрения психологии. Все чаще мы говорим об эмоциях, которые помогают нам адаптироваться в социуме или которые мешают адаптации, делают нас уязвимыми; которые нас устраивают, являются желательными, приятными, их мы хотим продлить. Есть те, которые неприятны, от них мы желаем избавиться.

4. Упражнение «Ранжирование».

Расширение представлений о родительских функциях, фокусировка на значимости семьи.

- Как вы думаете, от чего в большей степени зависит эмоциональное благополучие ребенка младшего школьного возраста?

Родителям предлагается ранжировать по степени значимости различные факторы (групповое обсуждение):

Психологический климат семьи.

Самооценка ребенка.

Успешность в учебной деятельности.

Успешность социальных контактов (учитель, взрослые, дети)

Взаимоотношения со сверстниками.

- Давайте посмотрим на функции родителей для сохранения положительного эмоционального статуса ребенка (с ориентацией на пирамиду Маслоу).

- Как вы думаете, какая из перечисленных функций первична? (выстраивание пирамиды)

Удовлетворение естественных потребностей → обеспечение безопасности → принятие и любовь → создание оптимальных условий для развития, удовлетворения интересов и потребностей → обеспечение адаптации в социуме, самореализации.

5. Работа с материалом «Типы семейных отношений»

Информирование о типах семейных отношений, расширение представлений о характеристиках отношений.

- Семья – это всегда система, частью которой является ребенок. На основе общения, взаимодействия в семье строятся семейные отношения. Все виды семейных отношений взаимосвязаны и влияют друг на друга. Центральное место в них всегда занимают дети.

- Некоторые исследователи (А.В. Петровский, Э. Маккоби и Д. Мартин) выделяют 4 типа взаимоотношений в семье: сотрудничество, опека, диктат, невмешательство. Предлагаю вашему вниманию краткие характеристики, а вы постарайтесь соотнести их с названиями.

- Сотрудничество в семье: семейные отношения построены на доверии, равноправии, уважении интересов как взрослых, так и детей; идут на компромисс и отличаются мирным взаимодействием между собой.

- Авторитарная семья: очень четко выделяется авторитет, который часто критикует и не одобряет инициативу и вмешательства в собственные планы; авторитет родителя подавляет, игнорирует интересы ребенка.

- Опекающая семья: в семье ребенку уделяется чрезмерная забота и опека со стороны родителей; в ребенка стараются вложить все материальные и моральные ценности; ребенок несамостоятелен в семье.

- Безразличная семья: в семье происходит независимое друг от друга сосуществование взрослых и детей; пассивное отношение к детям; у ребенка практически безграничная свобода.

6. Практическое задание «Типы семейных отношений: качества и эмоции».

Расширение эмоционального репертуара через осознание характеристик типов семейных отношений.

- Почему сейчас важно говорить о типах семейных отношений? Так как еще можно что-то преодолеть, исправить, еще очень сильна привязанность ребенка к родителю.

Родителям предлагается в групповом обсуждении дополнить представленную таблицу (бланк 2 «Качества и эмоции при различных типах семейных отношений» – Приложение 2), пользуясь колесом Плутчика.

Тип	Краткая характеристика	Формируемые качества	Преобладающие эмоции
Со тру дн ич ес т во	Общие цели и задачи, внимание к чувствам другого, поощрение инициативы	Все положительные качества: уважение к старшим, любовь, доверие, взаимопомощь, уверенность, самостоятельность.	Интерес, радость, восторг...
	Разумная требовательность		
	Учитываются интересы ребенка, обсуждаются потребности		
	Совместная организованная деятельность		
Ди кта т	Подавление инициативы и чувства собственного достоинства	Соппротивление ребенка, который отвечает на нажим и принуждение лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью, искоренение самостоятельности, чувства собственного достоинства, инициативности, веры в себя и в свои возможности.	Страх, тревога, покорность...
	Предъявление чрезмерных требований		
	Игнорирование интересов и потребностей ребенка		
	Подчинение деятельности авторитарному члену семьи		
Оп ека	Слепое следование за ребенком	Неприспособленность к жизни в коллективе, часты срывы в переходном возрасте, отсутствие самостоятельности, инициативы.	Скука, удовлетворение, лень...
	Ограждение от забот, усилий, отсутствие требований		
	Обеспечение удовлетворения всех потребностей ребенка		
	Совместная деятельность с учетом, в первую очередь, интересов ребенка		
Без раз ли чи е	Внимание к собственным чувствам, независимое существование	Эгоизм, полное отсутствие внимания к другим родственникам, безразличие, срывы от отсутствия внимания в подростковом возрасте, пагубное влияние дурной компании.	Обида, тревога, осторожность...
	Отсутствие каких-либо требований		
	Безразличие к потребностям ребенка, внимание к своим интересам		
	Отдельно организованная деятельность членов семьи		

7. Упражнение в парах «Заинтересованные фразы».

Обучение навыкам использования поддерживающих фраз.

- Чтобы оказывать ребенку поддержку, заботиться о том, чтобы он мог справляться с нежелательными эмоциями, важно помнить, что вызывает у ребенка неприятные эмоции:

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 либо не способному им соответствовать в силу природных особенностей и способностей;

Противоречивость требований 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);

Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

- Давайте с вами посмотрим, каким образом мы можем оказывать своему ребенку поддержку. Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки. Помощь родителей заключается в том, чтобы подчеркивать способности и возможности детей.

- Вам необходимо найти фразы, которые поддержат ребенка, будут говорить о вашем внимании к чувствам (Приложение 3).

Если вы слышите	Обязательно скажите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»

8. Рекомендации.

Расширить представления родителей о способах взаимодействия с детьми.

- Дом – это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления. По-настоящему счастлив тот ребенок, который окружен заботой и вниманием со стороны любящих его

людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать эмоции, которые хочется сохранить. Ребенок чувствует себя защищенным, когда рядом есть взрослые, помогающие уверенно идти по жизни. Как мы с вами видели, на психическое становление детей, на их эмоции значительное влияние оказывают взаимоотношения в семье.

- Дома вы ознакомитесь с памяткой «Родителям: о здоровье, интересе, пользе и важности», где также найдете рекомендации книг, которые будут вам полезны (Приложение 4).

9. Домашнее задание.

Содействовать общению родителей с детьми.

- И чтобы вы почувствовали себя немножко детьми и окунулись в обучающий школьный мир, предлагаю вам домашнее задание: найдите время пообщаться с ребенком и предложите продолжить фразы:

- «В моей семье мне нравится...»,

- «В моей семье я бы сделал по-другому...»

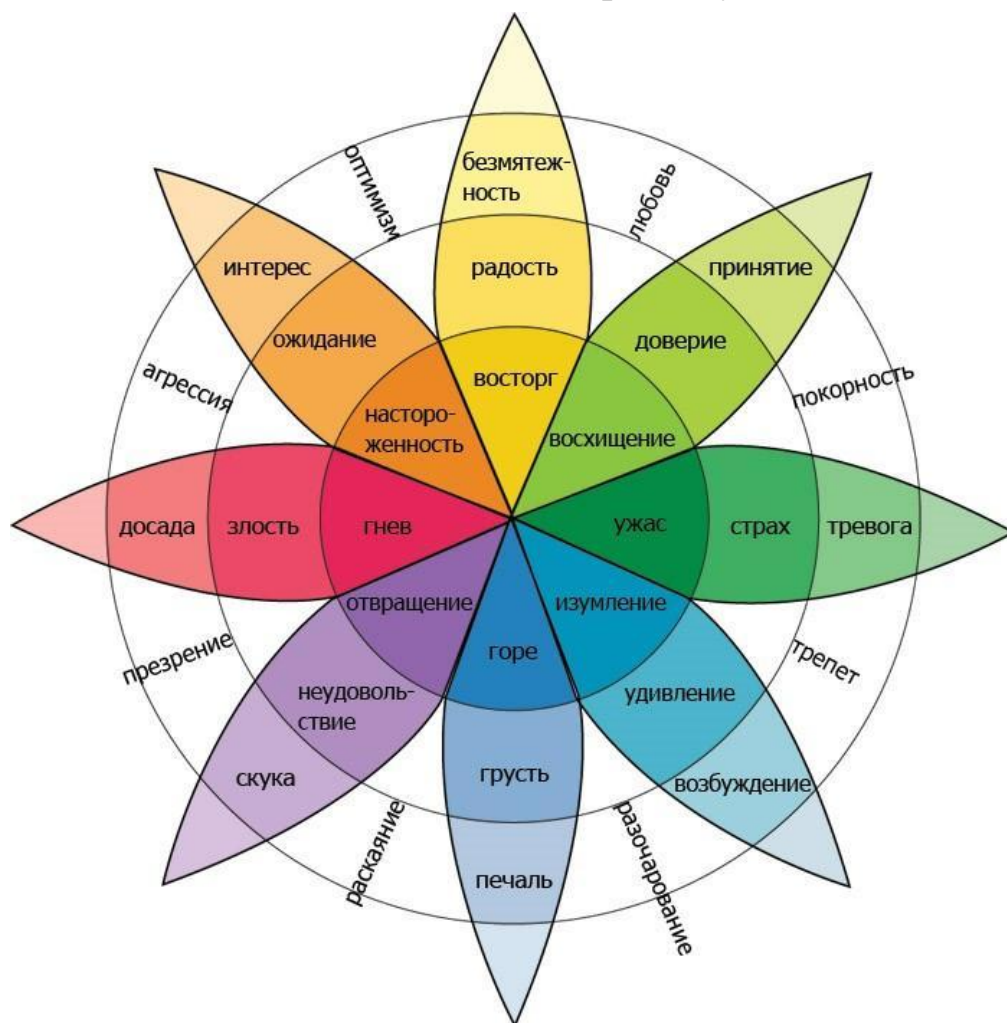
10. Рефлексия «Облако слов».

Подведение итогов занятия.

- Завершить сегодняшнюю встречу предлагаю следующим образом: каждый из вас подходит к доске и записывает 1-2 фразы, которые относятся к теме нашей встречи. Например, радость, поддержка. Таким образом мы с вами создадим облако слов.

- Хочу пожелать вам терпения, внимания, оптимизма и мудрости в воспитании детей!

«Колесо эмоций» Роберта Плутчика.



«Качества и эмоции при различных типах семейных отношений».

Тип	Краткая характеристика	Формируемые качества	Преобладающие эмоции
С от р у д н и ч ес тв о	Общие цели и задачи, внимание к чувствам другого, поощрение инициативы	Все положительные качества: уважение к старшим, любовь, доверие, взаимопомощь, уверенность, самостоятельность.	Интерес ...
	Разумная требовательность		
	Учитываются интересы ребенка, обсуждаются потребности		
	Совместная организованная деятельность		
Д и кт ат	Подавление инициативы и чувства собственного достоинства	Соппротивление ребенка, который отвечает на нажим и принуждение лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью, искоренение самостоятельности, чувства собственного достоинства, инициативности, веры в себя и в свои возможности.	Страх ...
	Предъявление чрезмерных требований		
	Игнорирование интересов и потребностей ребенка		
	Подчинение деятельности авторитарному члену семьи		
О п ек а	Слепое следование за ребенком	Неприспособленность к жизни в коллективе, часты срывы в переходном возрасте, отсутствие самостоятельности, инициативы.	Скука ...
	Ограждение от забот, усилий, отсутствие требований		
	Обеспечение удовлетворения всех потребностей ребенка		
	Совместная деятельность с учетом, в первую очередь, интересов ребенка		
Б ез ра зл и ч и е	Внимание к собственным чувствам, независимое существование	Эгоизм, полное отсутствие внимания к другим родственникам, безразличие, срывы от отсутствия внимания в подростковом возрасте, пагубное влияние дурной компании.	Обида ...
	Отсутствие каких-либо требований		
	Безразличие к потребностям ребенка, внимание к своим интересам		

	Отдельно организованная деятельность членов семьи		
--	--	--	--

Приложение 3.

«Ненавижу учебу, класс...»

«Все кажется таким безнадежным...»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Вы не понимаете меня!»

«Я совершил ужасный поступок...»

«А если у меня не получится?»

Информационный материал для родителей.

РОДИТЕЛЯМ

Здорово

- Проводить совместный активный досуг.
- Организовать так режим дня, чтобы ребенок мог отдохнуть.
- Помнить, что от того, как родители разбудят ребенка, зависит его настрой на день.

Интересно

- Идти вместе в школу, наслаждаясь общением.
- Встречать ребенка из школы, задавая ему вопросы: «Самый неожиданный момент?», «Что тебя удивило?», «Чем гордишься?» и др.
- Вместе выбрать фразы-мотиваторы, которые будут поддерживать ребенка: «Я с этим справлюсь», «Чуть больше тренировки – и у меня получится».

Полезно

- Иметь представления о различных этапах в развитии ребенка.
- Обнимать и целовать ребенка, говорить ему, как он вам дорог.
- Спокойно анализировать поведение ребенка, справившись со своими эмоциями.

Важно

- Уважать право ребенка на собственное мнение.
- Относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который обладает меньшим жизненным опытом.
- Оказывать поддержку, формируя тем самым прочную эмоциональную привязанность.

ГУО «Средняя школа № 2 г.Белыничи»

Полезно прочитать



Людмила Петрановская. Тайная опора.

Если важно выстроить с ребенком прочную связь и дать ему безопасность и стабильность.

Жаклин Мик. Сандра Темп-Джеттер.

Не рычите на ребенка.

Если вам нужны приемы для восстановления своего эмоционального состояния после конфликтов с детьми.



Юлия Гиппенрейтер. Счастливый ребенок.

Если вы хотите научиться общаться с ребенком и при этом испытывать удовольствие и удовлетворение.

Контактный телефон: 80223272422