

Консультация для родителей
на тему:

«Создание условий для
эмоционального благополучия
детей»

МБДОУ Цаган-Моринский детский сад «Солнышко»

Воспитатели: Дашеева М.Д.

Доржонова О.О.

Детство - время, когда закладываются основы эмоционального и психологического благополучия у дошкольника.

- ▶ Для ребенка нет ничего важнее эмоционального благополучия - без него не сложится нормальная личность. При эмоциональном неблагополучии ребенок не может полноценно развиваться. Поэтому одной из главных задач взрослых, принимающих участие в развитии и воспитании ребенка, является обеспечение для ребенка состояния эмоционального благополучия. Эмоциональное благополучие формируется под влиянием воспитания и обучения, в ходе приобретения индивидуального жизненного опыта. В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Его фундамент закладывается в детском возрасте и, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Эмоциональное благополучие дошкольника определяется следующими признаками:

Комфортное состояние

- ▶ спокоен,
- ▶ жизнерадостен,
- ▶ активен,
- ▶ охотно включается в детскую деятельность и общение,
- ▶ легок и инициативен в контактах со взрослыми,
- ▶ с удовольствием посещает детский сад.

Дискомфортное состояние

- ▶ ребенок вял,
- ▶ сторонится детей,
- ▶ робок,
- ▶ сильно смущается при обращении к нему взрослых или незнакомых детей,
- ▶ нерешителен,
- ▶ проявляет тревожность в новых ситуациях,
- ▶ безынициативен и нерешителен в принятии решений.

Эмоциональное неблагополучие может иметь различные причины:

▶ Биологические

врожденные особенности психофизического развития ребенка, особенности его темперамента и характера и т.д;

▶ Психосоциальные

особенности воспитания в семье; ценностные ориентации родителей; наличие конфликтных отношений между членами семьи, включая взрослых и детей, и т.д.

▶ Например:

- ▶ 1.Нарушение режима дня
- ▶ 2.Несогласованность требований к ребенку
- ▶ 3.Желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту
- ▶ 4.Изобилие информации
- ▶ 5.Неблагополучное состояние в семье
- ▶ 6.Желание родителей быть с ребенком в местах массового скопления людей. Это означает то, что для современного ребенка стрессовой ситуацией становится все то, что является обыденной жизнью для взрослого человека. Все это не проходит бесследно и у детей появляются такие “взрослые” болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень.
- ▶ 7.Чрезмерная строгость родителей или взрослых, наказание, боязнь ребенка сделать что-то не так.

Комфортное состояние ребенка в детском саду зависит от созданных условий:

- ▶ 1. Организации индивидуального подхода к ребенку, непосредственное общение с каждым ребенком, уважительное отношение к каждому ребенку, его чувствам и потребностям.
 - 2. Контроля за физическим и психическим состоянием ребёнка;
 - 3. Учёт и использование привычек и стереотипов поведения ребёнка;
 - 4. Организация взаимодействия со взрослыми: использование игрушек-забав, игрушек-сюрпризов, использование сказок и спокойной музыки при укладывании детей спать (непосредственное общение с каждым ребенком);
 - 5. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослого с детьми, ориентируясь на интересы и возможности каждого ребенка;
 - 6. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - позитивные и доброжелательные отношения между детьми разных национальных культур, религиозных обществ, а так же имеющими различные ОВЗ.
 - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих решать конфликтные ситуации со сверстниками.
 - 7.Поддержка индивидуальности и инициативы детей через:
 - свободный выбор ребенком деятельности,
 - свободное выражение своих чувств и мыслей,
 - самостоятельность в разных видах деятельности (исследовательская, игровая, проектная, познавательная и т. д.)
 - 8. Формирование и поддержка положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях,
 - 9. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросу образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.
 - 10. Создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и доброжелательным общением
- ▶ **И конечно же, создание комфортной предметно-пространственной развивающей образовательной среды.**

Основные условия эффективности собственного поведения взрослых, позволяющие свести к минимуму возможность возникновения эмоционального неблагополучия ребенка, следующие:

- ▶ принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
- ▶ создание в семье атмосферы положительных эмоций;
- ▶ создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;
- ▶ поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка - эмоционально-волевых, интеллектуальных, психомоторных (например, родители часто совершают ошибку, не придавая эмоциональному благополучию ребенка должного значения, а считая, что успешность обучения является более важным показателем его развития, что впоследствии может довольно негативно сказаться на психическом здоровье ребенка);
- ▶ в зависимости от возраста и поведения ребенка варьирование взрослыми собственных стратегий поведения, включая формы поощрений и ограничений (например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные реакции ребенка в зависимости от степени их выраженности и места проявления);
- ▶ включение в детскую жизнь, в том числе в игровую деятельность ребенка.

Тест на оценку уровня тревожности и выявление признаков психического напряжения по А.И.Захарову

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для Вашего ребёнка. Если это проявление ярко выражено, поставьте 2 балла; если оно встречается периодически - 1 балл; если отсутствует - 0 баллов.

- ▶ 1. Легко расстраивается, много переживает.
- ▶ 2. Часто плачет, ноет, долго не может успокоиться.
- ▶ 3. Капризничает и раздражается по пустякам.
- ▶ 4. Часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
- ▶ 5. Бывают припадки злости.
- ▶ 6. Заикается.
- ▶ 7. Грызёт ногти.
- ▶ 8. Сосёт палец.
- ▶ 9. Имеет плохой аппетит.
- ▶ 10. Разборчив в еде.
- ▶ 11. Засыпает с трудом.
- ▶ 12. Спит беспокойно.
- ▶ 13. Неохотно встаёт.
- ▶ 14. Часто моргает.
- ▶ 15. Дёргает рукой, плечом, теребит одежду.
- ▶ 16. Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.
- ▶ 17. Старается быть тихим.
- ▶ 18. Боится темноты.
- ▶ 19. Боится одиночества.
- ▶ 20. Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен.
- ▶ 21. Испытывает чувство неполноценности.

Обработка результатов

28-42 балла - невроз, высокая степень психоэмоционального напряжения.

20-27 баллов - невроз был или будет в ближайшее время.

14-19 баллов - нервное расстройство, средняя степень психоэмоционального напряжения.

7-13 баллов - высокая степень психоэмоционального напряжения, ребёнку необходимо внимание.

Менее 7 баллов - отклонения несущественны и являются выражением возрастных особенностей.

Любите своих детей, больше времени проводите с ними, и, тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными людьми!

