


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №4
муниципального образования Кавказский район город Кропоткин

Рекомендации для родителей: «Эмоциональное благополучие ребенка»

г.Кропоткин
2016г.

Подготовил:
педагог – психолог Лучко С.С.



Эмоциональное благополучие ребенка – залог психического здоровья и ребенка и взрослого человека, сформировавшейся личности. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от среды окружения ребенка, родных и близких ребенку, их отношение и реакции на его поведение.

И действительно, нельзя не отметить, что в последние годы увеличилось число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т. д., что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром, влияет на показатели их физического здоровья.

В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Основа эмоционального благополучия ребенка зависит и от того как близкие:

- научат ребенка доверять близкому окружению;
 - сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;
 - сформируют тесное взаимодействие ребенка с родными, близкими и друзьями;
 - правильно организуют совместный досуг с ребенком;
 - способствуют проявлению гуманных чувств;
 - научат сопереживать и чувствовать настроение собеседника;
 - сформируют адекватную самооценку;
 - научат выражать не только положительные эмоции (чувство юмора, чувство удивления, радость), но и отрицательные (направить плохое настроение в положительное «русло»; направить негативную энергию и раздражение в какое-либо дело, а не на конкретного человека);
 - удовлетворят потребности ребенка в телесном контакте (поглаживание ребенка, массаж, объятия);
 - научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества
- зависит эмоциональное благополучие ребенка и будущего взрослого человека.

Часто на эмоциональное состояние детей оказывают негативное влияние страхи (например, боязнь темноты, боязнь оказаться в центре внимания, страх перед каким-либо сказочным персонажем, животным, страх собственной смерти или смерти близких), поэтому очень важно, чтобы родители:

- относились к страхам серьезно, не игнорировали и не умоляли их; давали ребенку возможность рассказывать, чего он боится, избегая при этом оценивающих высказываний («Ты боишься такого маленького паучка?»);
- помогали детям выразить страх в словах («Ты испугался тогда, когда...»), рассказали о собственных страхах;
- давали описания реально опасных ситуаций (ходить весной по тонкому льду на реке, перебегать улицу в неполюженном месте);
- допускали здоровую дозу страха (боязнь высоты предохраняет от действительной опасности);
- давали возможность учиться на собственных ошибках (ошибку может допустить каждый, но ее осознание дает возможность в аналогичной ситуации принять правильное решение);
- реагировали на детское восприятие реальных жизненных событий («Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?»).
- Одним из наиболее ярких проявлений неблагоприятной атмосферы являются частые споры и ссоры между детьми в семье или во дворе, порой переходящие в драки. Драка – крайний способ решения конфликта, а точнее – неумение выйти из него.

Научите ребенка способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.

Общая стратегия выхода из конфликта может быть следующей:

- как можно более точно и конкретно сформулировать проблему, причину конфликта;
- дать каждой из сторон возможность предложить свой способ решения конфликта, воздерживаясь от комментариев;
- последовательно обсудить преимущества и недостатки каждого предложения (предложения, неприемлимые для одной из сторон, отпадают);
- принять решение, против которого нет возражений (это не означает, что стороны обязательно будут полностью удовлетворены им).



Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?

Это ребенок, который:

- улыбается,
- непосредственно ведет себя в разных ситуациях,
- общительный;
- доброжелательный;
- способен выслушать других;
- не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;
- ласков с родными и близкими;
- не проявляет агрессии;
- не берет чужие вещи без спроса;
- в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;
- проявляет чувство юмора;
- не повышает голос;
- считается с мнением окружающих;
- прислушивается к советам взрослых.



Итак, как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?

Уважаемые родители, помните, для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:

- Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;
- Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;
- Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;
- На своем примере показывайте значимость своей семьи;
- Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
- Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
- Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
- Формируйте адекватную самооценку;
- Постарайтесь стать самым близким другом;
- Учите дорожить друзьями;
- Учите ребенка быть внимательным к окружению;
- Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
- Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!

Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня!



Источники :

- <http://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-nikolaevna-demjanchenko/yemocionalnoe-blogo-poluchie-rebenka.html>
- Эмоциональное развитие дошкольника. \ Кошелева А.Д. М., Просвещение, 1985

