

Консультация для родителей

Эмоциональное благополучие ребёнка дошкольного возраста.

Здоровье человека можно представить в виде круга, состоящих из 4 квадратов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного.

Психический, или эмоциональный, составляющий компонент здоровья не менее важен, чем физический.

Трактовкой понятия «эмоциональное благополучие» занимались многие отечественные и зарубежные психологи. Например, И.М. Слободчиков считает, что **эмоциональное благополучие** обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт.

Под эмоциональным благополучием Г.А. Урунтаевой понимается чувство уверенности, защищённости, способствующие нормальному развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Выделяют следующие основные показатели эмоционального благополучия:

- ✚ Уровень отношения ребёнка к самому себе, сверстникам, взрослым.
- ✚ Общий эмоциональный тонус.
- ✚ Способность ребёнка определять эмоциональное состояние другого.
- ✚ Уровень сопереживания, сочувствия, который ребёнок демонстрирует в вербальном и невербальном плане.



Рекомендации для родителей «Эмоциональное благополучие ребёнка»

Тот взрослый который воспитывает несёт ответственность за его эмоциональное благополучие.

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

От того как близкие:

- научат ребёнка доверять близкому окружению;
 - сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;
 - сформируют тесное взаимодействие ребёнка с родными, близкими и друзьями;
 - правильно организуют совместный досуг с ребёнком;
 - 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);
 - удовлетворяют потребности ребёнка в телесном контакте (поглаживание ребёнка, массаж, объятия);
 - научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества
- зависит эмоциональное благополучие ребёнка и будущего взрослого человека.

Какой же он, эмоционально благополучный ребёнок?

Это ребёнок, который:

- улыбается;
- 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 берёт 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 ребёнка эмоционально благополучным?

Уважаемые родители, помните для того, чтобы воспитать психологически здорового ребёнка, 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 своём 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 ребёнка быть внимательным к окружению;
- Старайтесь ограничить ребёнка от внутрисемейных конфликтов.

Причины нарушения эмоционального благополучия детей:

- ✚ Несогласованность требований к ребёнку дома и в детском саду;
- ✚ Нарушение режима дня;
- ✚ Избыток информации, получаемой ребёнком (интеллектуальные перегрузки);
- ✚ Желание родителей дать своему ребёнку знания, которые не соответствуют его возрасту;
- ✚ Неблагополучное положение в семье;
- ✚ Частое посещение с ребёнком мест массового скопления людей;
- ✚ Чрезмерная строгость родителей, наказание за малейшее неповиновение;
- ✚ Снижение двигательной активности;
- ✚ Недостаток любви и ласки со стороны родителей.

ПОМНИТЕ,
что ребёнку нужна ЗАБОТА, ЛАСКА, ПОНИМАНИЕ,
а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего
дня!