

Консультация для родителей **«Эмоциональное благополучие ребенка дошкольного** **возраста»**



Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте и, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

В дошкольном возрасте базовой потребностью ребенка является потребность в наличии и поддержании чувства безопасности, и уверенности в его обеспечении со стороны взрослых, в первую очередь – матери. Оно обеспечивается проявлением заботы взрослого и демонстрацией ребенку своего положительно-эмоционального отношения к нему. В результате у ребенка, во-первых, возникает и поддерживается чувство эмоционального комфорта, а во-вторых, возникает привязанность к взрослому, который этот комфорт обеспечивает. Наличие привязанности к взрослому и поведение привязанности обеспечивает ребенку уверенность в поддержке взрослого и своевременное ее получение.

Под эмоциональным благополучием понимается чувство уверенности, защищенности, способствующие нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Эмоциональное перенапряжение у ребенка, чрезмерные переживания, стрессы, а также многие другие факторы могут привести к появлению невроза у ребенка.

Наиболее сильный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Когда окружающие ласково относятся к ребенку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие - чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку ребенка, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт. С другой стороны, причиненное ему огорчение, проявление несправедливости, вызывают обиду и злость.

Психологически благополучный ребёнок – это, прежде всего, ребёнок спонтанный и творческий, жизнерадостный и весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом принимает ценность и уникальность окружающих его людей.

◆ Основные показатели эмоционального благополучия:

1. Уровень отношения ребенка к самому себе, сверстникам, взрослым.
2. Общий эмоциональный тонус.
3. Способность ребенка определять эмоциональное состояние другого.
4. Уровень сопереживания, сочувствия, который ребенок демонстрирует в вербальном и невербальном плане.

◆ Показатели уровня эмоционального благополучия ребенка

- желание вступать в общение,
- взаимодействовать длительное время;
- успешное участие в коллективных делах;
- успешное выполнение лидерских и пассивных ролей;
- умение уладить конфликт, уступить или настоять на своем, признание и адекватное выполнение правил, предложенных взрослыми;
- заботливое отношение к миру чувств людей и предметному миру, умение занять себя, владение адекватными способами выражения своего внутреннего состояния и т.д.

Признаки эмоционального неблагополучия

- частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
- частые конфликты с другими детьми;
- постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
- общая неспособность следовать правилам и указаниям;
- нежелание разговаривать и договариваться (конфликтность, агрессивность);
- снижение общей уверенности в себе («я не смогу», «у меня не получится»);
- отсутствие инициативы в общении; избегание взаимодействия;
- отсутствие самоконтроля в действиях, поведении и эмоциях;
- исключительная ориентация на собственные действия;
- непризнание правил и норм общения и деятельности;
- отсутствие понятий «хорошо» - «плохо» или нежелание им следовать при их сформированности;
- чрезмерная потребность в ласке («эмоциональная навязчивость»);



◆ Причины эмоционального неблагополучия

- Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и детским садом;
- Неадекватные требования со стороны родителей (чаще всего завышенными; желание дать своему ребенку знания, которые не соответствуют его возрасту);
- Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
- Излишний протекционизм родителей, опека;
- Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи;
- Плохая приспособленность ребенка – тревожность возникает из-за не сложившихся навыков самообслуживания, что в последствии приводит к развитию внутреннего конфликта;
- Избыток информации получаемой ребенком.

Эмоциональное благополучие ребенка свидетельствует, что представления взрослых о том, что необходимо и интересно ребенку, соответствует его реальным потребностям. В противоположность этому эмоциональное неблагополучие, как правило, говорит о дисбалансе между этими факторами. Эмоциональное неблагополучие ребенка складывается постепенно и проявляется в виде личностных реакций на поведение окружающих.

◆ 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);
- ✓ включенность в детскую жизнь, в том числе в игровую деятельность ребенка.

