

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №21 «Ивушка»

**Консультация для педагогов и родителей на тему:
«Причины нарушения эмоционального
благополучия дошкольников»**



**Подготовила: педагог-психолог
Лилия Борисовна Романенко**

Новороссийск 2022

Положительное эмоциональное состояние ребёнка – это важнейший показатель формирования его личности. Эффективность образования зависит от включенности в него эмоциональных проявлений ребёнка. Особенно важно это учитывать в дошкольном возрасте.

В этот период необходимо практиковать эмоционально насыщенное общение взрослого с детьми и уделять этому времени не меньше, чем интеллектуальному и физическому развитию ребёнка.

Причины проблемы эмоционального развития:

Высокий уровень интенсивности жизни. Детская психика пластична и реактивна по отношению к динамичному ритму жизни и условиям. Чувствительность маленького человека повышает его уровень тревожности

Современный ребёнок перерабатывает огромное количество информации. На эмоционально личностное развитие влияют средства коммуникации, которые могут стать источником эмоциональных нарушений у дошкольников. Часто экран телефона становится главным воспитателем ребёнка, а ведь именно человеческое общение обогащает чувствительную сферу. Современные дети стали менее восприимчивы к чувствам других, их эмоции напряжены, остры, противоречивы, расплывчаты.

Эмоции человека организуют восприятие, активируют его, также влияют на мышление и деятельность человека. Для психического здоровья детей необходимо сбалансированность положительных и отрицательных эмоций. Нарушение эмоционального баланса ведёт к возникновению эмоциональных расстройств, которые в свою очередь ведут к отклонениям в развитии личности ребёнка и к нарушениям его социальных контактов.

Условием для успешной социализации ребёнка выступает его способность прочитывать эмоциональное состояние окружающих людей сопереживать и откликаться на это. Поэтому если ребёнок испытывает трудности в адекватном определении эмоциональных состояний людей то это приводит к нарушению развития личности дошкольника

Эмоциональное неблагополучие приводит к физиологическим изменениям в организме. Эмоции и настроение могут влиять даже на иммунную систему. Если вы испытываете злость тревогу или депрессию, то вероятность заболеть ОРВИ, гриппом, или кишечной инфекцией возрастает в разы

Таким образом, всем взрослым необходимо проанализировать свое отношение к развитию ребёнка и правильно расставить приоритеты: не только интеллект и физическое развитие дают ребёнку здоровья, но и его

качественное эмоциональное развитие. И активно заниматься этим стоит уже сейчас.

Основные причины эмоционального неблагополучия дошкольников, негативное влияние на детскую психику:

Эмоциональное неблагополучие ребенка вызывается многими причинами. Главной выступает неудовлетворенность ребенка общением со взрослыми прежде всего с родителями и со сверстниками.

Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями приводит к формированию у ребенка тревожно-пессимистических личностных ожиданий.

Существует множество видов эмоциональных неблагополучий – это страх, негативизм, робость, застенчивость, агрессивность, импульсивность, тревожность и так далее. Наиболее часто встречаются страхи и тревожность.

Страхи.

Страх это – аффективное, эмоционально заостренное, отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.

Страхи часто возникают у детей тревожных родителей, например у гиперсоциализированных матерей забота – это главным образом тревога по поводу возможных, а потому и непредсказуемых несчастий с ребенком. Их строгость вызвана навязчивым стремлением предопределить его образ жизни по заранее составленному плану.

В таком случае ребёнку не только передаётся тревога матери, с раннего детства он начинает считать, что внешний мир—это исключительно опасное место, и эта установка может сопровождать его всю жизнь. К тому же возникает протест на сугубо формальные нравоучения матери, поскольку дошкольники, как никто, нуждаются в любви и поддержке взрослых.

Поэтому уже к концу старшего дошкольного возраста дети в этих условиях эмоционально “закаляются” до такой степени, что перестают реагировать на излишне требовательное отношение матери, отгораживаясь от нее стеной равнодушия, упрямства и негативизма. Другие устраивают истерики по поводу недостаточного внимания матери или, переживая ее отношение к себе, становятся беспокойными, подавленными, неуверенными.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У детей дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями.

Если у мальчиков отсутствие отца и защиты с его стороны, как и чрезмерно опекающее, замещающее отношение матери, ведет к несамостоятельности, инфантильности и страхам, то у девочек нарастание страхов зависит, скорее, от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры матерью.

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье – эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легко перенимает их беспокойство.

Тревожность.

А. М. Прихожан определяя тревожность, говорит, что – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

В истоке этих негативных состояний часто находятся нарушения детско-родительских взаимоотношений. Например:

Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и детским садом.

Неадекватными требованиями со стороны родителей (чаще всего завышенными).

Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Излишний протекционизм родителей, опека.

Условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка.

Плохая приспособленность ребенка – тревожность возникает из-за не сложных навыков самообслуживания, что впоследствии приводит к развитию внутреннего конфликта.

Обычно первые черты тревоги проявляются ещё в раннем детстве, её предпосылкой является появление беспокойства, которое ребёнок начинает испытывать от 7 месяцев до 1 года. При неблагоприятных условиях в последующем это всё может перерасти в тревожность.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а,

как правило, резко возрастает. Мы полагаем, что это связано с чувством покинутости и нестабильности ребёнка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении времени обучения в подготовительной к школе группе, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе “достойной” школы, “перспективного” учителя. Озабоченность родителей передается и детям.

Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Маленького ребенка следует учить преодолевать тревогу. Это особенно важно на ранних этапах, когда идет интенсивное становление психики ребенка. Взрослым не следует формировать ни бесшабашного бесстрашия, ни чрезмерной осторожности. Ребенка надо чутко «вести за руку», передавая ему разнообразный опыт взаимодействия с окружающим миром, помня о возрастных особенностях. Для преодоления детской тревожности, необходимо, прежде всего, научить ребёнка доверять окружающему миру.

Застенчивость.

Застенчивость – черта характера, выражающаяся в болезненном опасении привлечь к себе негативное внимание окружающих, испытать чувство стыда.

Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми – и взрослыми, и сверстниками – мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду.

Осознание своей застенчивости не только не помогает, но, наоборот, мешает ребенку ее преодолеть, поскольку характерной особенностью таких детей является ярко выраженная неуверенность в себе и заниженный уровень притязаний.

Ребенок не в силах победить свою застенчивость, так как не верит в свои силы, а то, что он фиксирует внимание на этих чертах своего характера и поведения, еще сильнее его сковывает.

Помимо личностных неудобств для ребёнка, застенчивость является серьёзной помехой в обучении детей. Она обуславливает страх перед любым устным ответом. Застенчивый ребёнок не в состоянии использовать при ответе имеющиеся у него знания. Со временем подобная ситуация определяет полную пассивность ребёнка на занятиях и общественной деятельности.

Для предотвращения застенчивости необходимо создать определённые организационно-педагогические условия в воспитании ребёнка. Главным образом, условия целенаправленного формирования у ребёнка навыков общения и умения действовать совместно с другими людьми. В воспитании застенчивого ребёнка большая часть ответственности должна лежать на воспитывающем взрослом, так как его личность – мощный фактор развития личности ребёнка, его роль – наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности.

Виды игр и упражнений, направленных на эмоциональное развитие ребенка:

1. Игры с детьми на накопление эмоций.

Цель: создавать положительный эмоциональный настрой для каждого ребенка в группе детей.

2. Игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми.

Цель: вызывать у детей радость от общения друг с другом и со взрослыми.

3. Игры на преодоление негативных эмоций.

Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, избавиться от страхов.

4. Игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию.

Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, расслабиться.

5. Игры на развитие эмпатии у детей.

Цель: развивать у детей умения понимать чувства и состояния других людей, развивать способность сопереживать, сочувствовать.

Как научить ребенка жить в гармонии с эмоциями?

10 важных советов

Эмоциональный интеллект — вот что определяет нашу счастливую социальную жизнь. Как мы можем помочь малышам справляться с эмоциями, принимать их и себя, решать, а не отталкивать проблемы? Здесь вы найдете 14 полезных советов для взрослых, которые общаются с детьми.

В результате вы получите способность более эффективно управлять своими эмоциями и поведением, а значит выстраивать лучшие отношения с другими людьми. Нужно ли это нам? Если вы планируете общаться с

другими людьми, претендовать на работу, учиться, творить, любить и дружить — да.

Способность человека управлять своими эмоциями будет определять качество его жизнь гораздо более фундаментальным образом, чем его IQ.

Развитие эмоционального интеллекта вашего ребенка начинается с его взаимоотношений с вами — с родителями и с воспитателями. Как же нам помочь детям обрести гармонию и научиться работать с эмоциями?

Начните с доверия. Реагируйте на призывы малыша, когда ему нужно ваше общество. Не оставляйте его одного в слезах. Все начинается еще в младенчестве с самых ранних взаимодействий ребенка с его близкими, именно тогда появляются чувства безопасности и доверия.

Уймите свое собственное беспокойство. Недавние исследования показали, что прикосновения, тон голоса и движения родителей могут либо успокоить ребенка, либо вызвать беспокойство. Очевидно, что мы всегда «излучаем» наше настроение и внутреннее состояние, и передаем его окружающим нас людям. Поэтому при общении с ребенком стоит научиться успокаивать и подбадривать себя.

Примите и признайте эмоции вашего ребенка. Не все поведение приемлемо, это очевидно. Но все эмоции приемлемы. Вы можете (и должны) ограничивать действия вашего ребенка по мере необходимости. Но это ограничение будет работать лучше всего, когда вы понимаете, как именно он себя чувствует.

Объясните своим детям, что они не могут выбирать, что чувствовать (так же, как они не выбирают свои руки и ноги), но они могут — и должны — выбирать, что делать с этими чувствами.

В случае сомнений сопереживайте. Ваше сочувствие помогает ребенку принять свои собственные эмоции. Это позволяет ему «разрешить себе чувствовать» и только затем двигаться дальше, не застревая на внутренних разногласиях.

Не наказывайте ребенка за эмоции и не пытайтесь отвлечь его от чувств. И, не позорьте малыша, когда ему больно. Тогда ребенку будет легче двигаться дальше.

Репрессии не работают Отрицание страха или гнева не избавит ребенка от этих чувств, но вполне может заставить его подавить их. Подавленные же чувства не исчезают. Они попадают в ловушку и ищут выход. Поскольку у ребенка эмоции не находятся под сознательным контролем, они будут выходить бесконтрольно. Как? Дошкольник обижает свою сестру, у семилетнего ребенка появляются кошмары, у подростка — развивается нервный тик. Вариантов множество.

Тренировка эмоций помогает рассеять интенсивные чувства. Ярость не уйдет, пока не будет услышанной. Услышать ≠ разрешить. Принятие чувств ребенка и их отражение не означает, что вы соглашаетесь с ними или одобряете их. Так вы только показываете ребенку, что понимаете ситуацию. Как это сделать? Слушать. Признавать. «Ты точно злишься на своего брата. Расскажи мне об этом». «Тебе, наверное, очень грустно, да?». «Сегодня все получается совсем не так, как хотелось? Понимаю тебя».

Научите ребенка успокаиваться. У малышей есть потребности, вызывающие яркие эмоции. Например, отсутствующий родитель/воспитатель, голод или боль. Без «успокоительного взрослого», в котором они нуждаются, нервная система не прокладывает пути, которые впоследствии позволили бы им контролировать себя. Малышам очень трудно научиться успокаиваться или, иначе, самим регулировать свои эмоции, потому что каждое новое чувство заставляет их беспокоиться. В возрасте 4-5 лет чувства страха или гнева могут привести к тревоге или панике и заставить действовать, потому что терпеть и контролировать себя дети еще не могут, но выход энергии нужен. Итак, чтобы успокоить себя, ребенку сначала нужно попросить кого-то другого успокоить его. Из этого процесса дети получают ценный опыт: мои физические и эмоциональные потребности терпимы и управляемы.

Вмешайтесь ДО того, как ваши собственные чувства выйдут из-под контроля. Каждый раз, когда мы кричим на своих детей, вина лежит на нас. Пример: Ваш пятилетний сын Арсений не выключил компьютер, а теперь не торопится идти ложиться спать. Очевидно, он нуждался в вас, чтобы сделать действие, которое самостоятельно не мог проконтролировать — закрыть веселое приложение с зайчиками и пойти чистить зубы. Теперь вы кричите, потому что гоните его чистить зубы в 4 раз за 20 минут. Каждый раз из четырех, когда вы кричите, вы неэффективны.

Не подрывайте эмоциональное самопознание вашего ребенка. Ваш ребенок нуждается в вашей поддержке, чтобы развить свой внутренний компас эмоций. Уважайте их чувства по отношению к другим. Если ребенку не нравится, что дядя Саша обнимает его, научите пожимать руки, вместо укора «Так правильно! Он тебя любит, будь вежливым!». Когда дошкольник отказывается от игры с ребенком вашей подруги во дворе, выслушайте и попытайтесь помочь ему в решении проблем, вместо нравоучений «Надо делиться, надо дружить, не будь букой». Во что бы то ни стало позволяйте детям принимать решение о том, с кем они играют! В простых ситуациях вы должны подтвердить их право и способность доверять своим собственным чувствам, включая дискомфорт, который ребенок не может пока

идентифицировать. Дети должны принимать решения о том, что для них безопасно, с раннего возраста.

У каждого ребенка есть проблемы, которые он или она боятся обсуждать. И это те вопросы, где они больше всего нуждаются в вашей поддержке и руководстве. Один отличный способ — провести несколько спокойных минут перед сном. Выключите свет, поставьте красивый ночник, обнимите ребенка, расспросите о его дне. Что было здорово? Что было сложно? Что он узнал? Что получилось не очень хорошо?

Удивительно, но это сочетание ночи и комфорта побуждает детей, днем дерганных и закрытых, расслабиться и открыться. И обязательно раскрывайтесь в ответ — доверие может быть только обоюдным.

Начните общаться по этим правилам прямо сейчас. Вам обязательно понравится!