

«Эмоциональное благополучие детей»

«У каждого ребёнка должно быть счастливое и спокойное детство, защищённое от бед и невзгод. Если детям хорошо в семье, если они чувствуют со стороны родителей понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми»

В современном мире, где родители слишком сильно загружены работой, а дети слишком много времени проводят у компьютера, особое значение приобретает эмоциональное воспитание и развитие эмоциональной сферы у детей. Что такое эмоциональное благополучие?

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

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребёнка:

- наличие чувства доверия к миру;
- способности проявлять гуманные чувства;
- способности сопереживать и чувствовать состояние другого;
- наличии положительных эмоций и чувства юмора;
- способности и потребности в телесном контакте;
- чувстве удивления;
- вариативности поведения, способности к

произвольному усилению для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе в ситуации соревнования-соперничества;

- способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
- способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.



Итак, **эмоциональная сфера** – это одна из важнейших составляющих человеческой личности. Страх и восторг, печаль и радость, любовь, забота, ласка, тоска и воодушевление - это основные жизненные потребности ребенка, которые он может получить в семье. Взаимодействие ребенка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. Недаром говорят: «Яблоко от яблони недалеко падает» Так оно и есть. Все, что делают взрослые, непроизвольно фиксируется детьми, а после воспроизводится: их взгляды, слова, поступки. Непослушные дети появляются у тех родителей, которые сами в детстве страдали от конфликтов с родителями. Негативные эмоции заставляют человека страдать. Пытаясь избавиться от них, родители прививают детям неправильные схемы реагирования. А ведь именно отрицательные эмоции предупреждают нас об опасности, заставляют быть внимательными, способствуют самосовершенствованию. Чтобы преуспеть в жизни, стать адекватной личностью, нужно научиться правильно понимать эмоциональные сигналы и поступать осознанно.



Положительные эмоции, наоборот, окрыляют. Некоторые взрослые чересчур стремятся к удовольствиям, делают их смыслом своей жизни. Такие правила воспитания превращают отпрысков в требовательных и капризных тиранов. Большинство же людей воспринимают веселье как нечто редкостное, возможное только «по праздникам» и по особому поводу. У них вырастают дети, которые повзрослев, совсем не умеют радоваться просто так.

Люди не рождаются оптимистами или пессимистами. Если родители склонны видеть в любом событии, прежде всего, хорошее, то и дети унаследуют оптимистичное мировосприятие. Родители, часто наказывающие детей, строго следящие за их ошибками, провоцируют формирование пессимизма и неуверенности.

Эмоциональное воспитание – это приучение ребенка к определенному типу реагирования. Умение справляться с эмоциями, контроль над сложными переживаниями и эмпатия – то, чему все родители должны научить своих детей. Без этого невозможна счастливая и психологически здоровая жизнь.

Дошкольный возраст - наиболее подходящее время для того, чтобы вселить в ребенка уверенность в себе, своих силах, построить гармоничные отношения с ним в семье. Позже это будет сделать очень трудно.



Общение взрослого и ребенка происходит через взгляды, слова и прикосновения.

Через взгляд мы передаем ребенку свои чувства.(все что творится у нас в душе- отражается в глазах) Ведь не зря говорят «Глаза – зеркало души»

Слово, как и взгляд, имеет огромное значение. Послушайте, как об этом сказал Я. Козловский.

«Слово»

Слова умеют плакать и смеяться,
Приказывать, молить и заклинать,
И, словно сердце, кровью обливаться,
И равнодушно холодом дышать.
Призывом стать, и отзывом, и зовом
Способно слово, изменяя лад.
И проклинаят, и клянутся словом,
Напутствуют, и славят, и чернят.

Существует много способов проявления любви. Одним из таких замечательных способов является объятие. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, однако, объятия оказывают немедленный внутренний эффект. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.



Никогда и ни при каких условиях у ребенка не должно возникать сомнений в любви родителей к нему, в своей защищенности. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, любим. Делать это можно разными способами: «Я очень скучала по тебе, пока была на работе», «Я очень люблю играть с тобой».

Если день ребенка в основном наполнен положительными эмоциями, то, вероятнее всего, малыш чувствует себя нужным и необходимым дома. У вас хорошие отношения с ребенком и прекрасный климат в семье. Если больше негативных эмоций в семье, ребенок чувствует себя одиноким, несчастным и уязвимым. И чтобы хоть как-то привлечь Ваше внимание к себе, малыш порой специально делает все вам назло. Проанализируйте, за что вы были недовольны им? Как вели себя сегодня с ним? Сколько времени ему уделили? Что сделали ему приятного?

Удовлетворение потребности в любви и принятии - необходимое условие нормального развития детей. Если он не получает знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, эмоциональные нарушения. Безусловно, многие из вас задумывались над своими отношениями с детьми, об атмосфере, которая сложилась в вашей семье.

**Создайте в семье атмосферу радости,
любви и уважения!!!!**

