

Эмоциональное благополучие ребенка (рекомендации родителям)

Что такое эмоциональное благополучие? Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском



возрасте, а, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакции на его поведение. Воспитывая ребенка, будь то родитель, воспитатель детского сада, педагог дополнительного образования, учитель начальных классов, каждый, кто принимает участие в воспитании личности несет ответственность за его эмоциональное благополучие.

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.

Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?

Эмоционально благополучный ребенок улыбчив, непосредственен, разговорчив, доброжелателен, слушает других, способен преодолеть эгоцентрическую позицию, не грубит родителям, не ворует, не драчлив, обладает чувством юмора, не криклив, не обижает других.

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 может иметь различные причины:

биологические - врожденные особенности психофизического развития ребенка, особенности его темперамента и характера и т. д.;

психосоциальные - особенности воспитания в семье; ценностные ориентации родителей; наличие конфликтных отношений между членами семьи, включая взрослых и детей, и т.д.

Эмоциональное неблагополучие ребенка складывается постепенно и проявляется в виде личностных реакций на поведение окружающих.

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!

**Калаева Анна,
педагог-психолог
(по материалам сети Интернет)**