



Эмоциональное благополучие детей в семье

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

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:

- наличии 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 усилию для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе и в ситуации соревнования-соперничества;
- способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
- способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.

Упражнение «Сердце»

Подумайте и решите для себя, существует ли в вашей семье хотя бы одна причина, нарушающая эмоциональное благополучие ребенка.

Если причина: одна – сердечко зеленого цвета, две и более – сердечко синего цвета, нет ни одной – сердечко красного цвета.

Родители выбирают сердечко определенного цвета и прикрепляют к большому сердцу, висящему на доске.

Все негативные факторы порождают изменения в эмоциональной сфере. Родительская любовь и ласка нужна не только грудничкам, но и большим детям. И не только нежным девочкам, но и мужественным мальчикам. Родительская ласка не должна ограничиваться только поцелуями и объятиями. Существует много других способов её выражения.

Эмоционально благополучный ребенок:

Улыбчив

Непосредственен

Разговорчив

Не драчлив

Не грубит родителям

Обладает чувством юмора

Не ворует

Не криклив

Не обижает других

Способен преодолеть эгоцентричную позицию

Слушает других

Влияние поведения родителей на создание психологического комфорта ребенку в семье:

- принимать ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
- создать в семье атмосферу положительных эмоций и атмосферу безопасности ребенка;
- варьировать собственной стратегией поведения, (в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка), включая формы поощрений и ограничений, например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные реакции ребенка в зависимости от степени их выраженности и места проявления;
- включать в детскую жизнь, в том числе и в игровую деятельность ребенка;
- поощрять и стимулировать развитие 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);

Упражнение «Психологическая зарядка»

Родителям предлагается выполнить определенные движения, если они согласны с данными высказываниями:

- Если в вашей семье время от времени возникают “приступы непослушания” - похлопайте в ладоши.
- Если вы считаете, что самым эффективным наказанием для ребенка является лишение удовольствия – кивните головой.
- Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.
- Если вы считаете себя хорошим родителем - постучите кулачком в грудь.
- Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.
- Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой.
- Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.
- Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье - погладьте себя по голове.

Памятка родителям по созданию благоприятной атмосферы в семье

1. Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

2. Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите.

3. Если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

4. Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.

5. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.

6. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

7. Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

У каждого ребенка должно быть счастливое и спокойное детство, защищенное 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.