



Эмоциональное благополучие ребенка – залог его здоровья

Эмоциональное благополучие для ребенка, все равно, что для ростка свет, тепло, влага, удобрение, почва и т.д. Чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью своего ребенка, некоторые родители до конца еще не осознали значение психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Часто на эмоциональное состояние детей оказывают негативное влияние страхи (например, боязнь темноты, боязнь оказаться в центре внимания, страх перед каким-либо сказочным персонажем, животным, страх собственной смерти или смерти близких), поэтому очень важно, чтобы родители:

- относились к страхам серьезно, не игнорировали и не умоляли их; давали ребенку возможность рассказывать, чего он боится, избегая при этом оценивающих высказываний («Ты боишься такого маленького паучка?»);

- помогали детям выразить страх в словах («Ты испугался тогда, когда...»), рассказали о собственных страхах;

- давали описания реально опасных ситуаций (ходить весной по тонкому льду на реке, перебегать улицу в неположенном месте);

- допускали здоровую дозу страха (боязнь высоты предохраняет от действительной опасности);

- давали возможность учиться на собственных ошибках (ошибку может допустить каждый, но ее осознание дает возможность в аналогичной ситуации принять правильное решение);

- реагировали на детское восприятие реальных жизненных событий («Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?»).

Одним из наиболее ярких проявлений неблагоприятной атмосферы являются частые споры и ссоры между детьми в семье или во дворе, порой переходящие в драки. Драка – крайний способ решения конфликта, а точнее – неумение выйти из него.

Научите ребенка способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.

Общая стратегия выхода из конфликта может быть следующей:

как можно более точно и конкретно сформулировать проблему, причину конфликта;

дать каждой из сторон возможность предложить свой способ решения конфликта, воздерживаясь от комментариев;

последовательно обсудить преимущества и недостатки каждого предложения (предложения, неприемлимые для одной из сторон, отпадают);

принять решение, против которого нет возражений (это не означает, что стороны обязательно будут полностью удовлетворены им).

Не менее важной задачей является профилактика возникновения конфликтных ситуаций, для чего могут быть проведены соответствующие беседы с ребенком. Стремитесь, чтобы ваш ребенок был восприимчив к чувствам, желаниям, мнениям других людей, не всегда совпадающим с его собственным (например, у разных людей разное представление о том, что может быть интересным, скучным, красивым, плохим, хорошим, обычным, странным).

Не следует всеми силами стремиться предотвращать возможные конфликты, не следует относиться к ним как к чему-то только неприятному и обременительному. Любые конфликтные ситуации (несколько детей, брат и сестра одновременно хотят играть с одной игрушкой, и никто не хочет уступить) надо использовать для приобретения опыта разрешения конфликтов.

Если с рождения ребёнка окружает любовь и забота близких, то у него формируется чувство защищённости. Психологи установили, что дети, не испытывающие «эмоциональной защищённости», сильно отстают в развитии. Они агрессивны, грубы. Только чувствуя любовь матери, отца и близких людей, т.е. дедушки, бабушки, ребёнок растёт эмоционально благополучным. Важно, чтобы семья была полной. Сейчас в стране более полутора миллионов неполных семей. Это наносит огромный ущерб эмоциональному благополучию детей. Учёные провели исследования и пришли к заключению, что, если в семье нет отца, мальчик больше страдает в старшем дошкольном возрасте, а девочка – в младшем (в старшем дошкольном возрасте девочка отождествляет себя с мамой).

Если мать воспитывает ребёнка одна, то на её плечи ложится двойная нагрузка. Она должна воспитать мальчика закалённым, сильным, смелым, привить ему мужские качества. Для девочки также необходима «мужская рука». Тем не менее, если к мнению ребёнка прислушиваются, если он помогает матери и активно участвует в труде, то и в неполной семье может расти здоровый ребёнок. Но поговорим о полных семьях. Во всех ли создана атмосфера добра и взаимопомощи, много ли уделяют времени родители ребёнку, играют с ним, посещают театры, музеи, выставки? К сожалению, не всегда. Часто женщине–матери приходится отрабатывать ещё одну «смену» дома, ведя хозяйство. Именно поэтому

рвутся эмоциональные связи с детьми, у взрослых не остаётся времени поиграть с ребёнком, почитать ему книгу.

10 заповедей для родителей

1. Никогда не занимайтесь воспитанием в плохом настроении.
2. Ясно определите, чего вы хотите от ребенка, и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу.
3. Предоставьте самостоятельность. Воспитывайте, но не контролируйте каждый шаг. Не подменяйте воспитание опекой.
4. Не подсказывайте готового решения, а показывайте пути к нему и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ложные шаги к цели.
5. Не пропустите момент, когда достигнут первый успех.
6. Своевременно сделайте замечание, оцените поступок, а затем сделайте паузу — дайте осознать услышанное.
7. Главное — оценивать поступок, а не личность.
8. Прикоснитесь к ребенку и тем самым дайте понять, что сочувствуете его ошибке, верите в него, несмотря на оплошность.
9. Воспитание должно быть поэтапным.
10. Воспитатель должен быть строгим, но добрым!

Создание благоприятной семейной атмосферы

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

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

Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

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

Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!

Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?

Это ребенок, который:

- улыбается,
- непосредственно ведет себя в разных ситуациях,
- общительный;
- доброжелательный;
- способен выслушать других;
- не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;
- ласков с родными и близкими;
- не проявляет агрессии;
- не берет чужие вещи без спроса;

- в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;
- проявляет чувство юмора;
- не повышает голос;
- считается с мнением окружающих;
- прислушивается к советам взрослых.

Итак, как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?

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!