

## Памятка для родителей

### по созданию эмоционального благополучия ребенка в семье.

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте и, следовательно, 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.

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.

Основные условия эффективности собственного поведения взрослых, позволяющие свести к минимуму возможность возникновения эмоционального неблагополучия ребенка, следующие:

- принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
- создание в семье атмосферы положительных эмоций;
- создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;
- поощрение и стимуляция развития 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);
- в зависимости от возраста и поведения ребенка варьирование взрослыми собственных стратегий поведения, включая формы поощрений и ограничений (например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные реакции ребенка в зависимости от степени их выраженности и места проявления);
- включенный в детскую жизнь, в том числе в игровую деятельность ребенка.

#### **Признаки здорового эмоционального состояния у детей *От четырех до шести лет***

- ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра);
- начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;
- становится все более самостоятельным в плане получения удовлетворения и разрешения эмоциональных затруднений;
- проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам);
- ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

#### ***От шести до семи лет***

- склонен проявлять крайние формы эмоционального ответа, например, неудержимый восторг вместо спокойной радости или истерический плач вместо просто грусти;
- очень восприимчив к эмоциональным травмам;
- может проявлять опасения перед посещением школы и испытывать в связи с этим отношение родителей к себе;
- формирует многочисленные, относительно поверхностные и кратковременные взаимоотношения со сверстниками;
- начинает включаться в “сексуальные игры” со сверстниками, чтобы удовлетворить любопытство, связанное с гениталиями;
- чаще вступает в конфликты с братом или сестрой;

- может прибегать ко лжи и воровству как форме противодействия и непослушания.

## **Симптомы эмоциональных проблем**

### *От трех до шести лет*

- частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
- частые и тяжелые конфликты с другими детьми;
- постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
- общая неспособность следовать правилам и указаниям;
- нежелание разговаривать и договариваться;
- внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;
- постоянная меланхолия.