

## Консультация для родителей «Эмоциональное благополучие ребёнка»

*Подготовила:*

*Клинкова Елена Евгеньевна,  
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №3  
«Теремок» города Шебекино»*

В нынешнее время родители много загружены работой, а дети большое количество времени проводят за компьютером. Особое внимание имеет развитие эмоциональной сферы у ребёнка, а также эмоциональное воспитание.

Эмоциональное благополучие выступает одним из главных качеств жизни ребёнка. Этот фундамент формируется в раннем детском возрасте, соответственно зависит от окружающих людей, их реакций, поведения, отношения.

Эмоциональное благополучие выражается в таких чертах поведения и чувств ребёнка:

- способность проявлять гуманные чувства;
- способность чувствовать и сопереживать другому;
- потребность в тактильном контакте;
- наличие чувства доверия к миру;
- преобладание положительных эмоций;
- чувство юмора;
- чувство удивления;
- способность к произвольному усилию;
- изменчивость поведения;
- способность к осознанию особенностей своего поведения согласно возрасту.

Эмоциональная сфера одна из самых главных составляющих жизни человека. Любовь, тоска, восторг, воодушевление, радость, страх, печаль забота – это главные потребности детей, которые могут получить дома.

Первым опытом взаимодействия ребёнка с окружающим – является взаимодействие с родителями. Данный опыт формирует у ребёнка модели поведения с другими. Всё, что транслируют и делают родители, неосознанно фиксируется детьми, а затем воспроизводится.

Негативные эмоции вынуждают ребёнка страдать. Родители пытаются избавиться о них, тем самым приучают детей к ошибочным схемам поведения.

Хотя именно негативные эмоции заставляют быть внимательными и сигнализируют нам об опасности. Нужно научиться правильно трактовать свои эмоциональные сигналы, для того, чтобы стать осознанной, адекватной личностью.

Положительные эмоции, напротив, воодушевляют. Многие родители слишком сильно тянутся к удовольствиям, и делают их ценностью своей жизни. Именно из-за этого дети становятся капризными, баловными и требовательными.

Также много родителей воспринимают веселье как что-то особенное, лишь по особому поводу. У таких родителей вырастают дети, которые не умеют радоваться просто так.

Люди не рождаются оптимистами или пессимистами, они ими становятся. Дети наследуют оптимистичное или пессимистичное мировосприятие именно от родителей.

Взрослые должны эмоционально воспитывать детей, то есть приучать его к определенному типу реагирования. Родители должны научить детей справляться со своими эмоциями, контролировать сложные переживания. Без этого будут сложности в жизни, и именно из-за этого не возможна счастливая здоровая жизнь.

Именно дошкольный возраст является подходящим для формирования в себе уверенности, построения гармоничных отношений в семье. Впоследствии это будет сделать очень сложно.

Взаимодействие детей и взрослых происходит через слова, прикосновения, взгляды.

Есть много способов проявления любви. Одним из главных и прекрасных способов является объятие. Именно объятия сильно необходимы в семье. Они доступны и необходимы всем, независимо от возраста человека. Именно объятия оказывают благоприятное, положительное воздействие на человека.

У ребёнка никогда не должно возникать сомнений в любви родителей к нему.

Если весь день ребенка в основном насыщен положительными эмоциями, то, скорее всего, ребёнок ощущает себя нужным и необходимым дома.

Если в семье хорошие взаимоотношения, то в семье будет благоприятный климат. Если же в семье больше негатива, то ребёнок будет ощущать себя несчастным. И для привлечения вашего внимания, ребёнок будет специально делать всё вам назло.

Необходимым условием нормального развития ребёнка является потребность в принятии и любви.

Рекомендации для родителей, направленные на эмоциональное воспитание ребёнка:

1. *Разговоры о чувствах.* Взрослый должен научить детей обозначать эмоции словами. У всех детей есть эта потребность. Нужно научить ребёнка описывать свои эмоции и чувства. Для этого необходимо расширять словарный запас детей.

2. *Не наказывать.* Наказания являются самым простым способом и одновременно неправильным. Наказание действует на короткий временной промежуток. Но впоследствии приведёт к ещё большим последствиям в поведении детей. Дети, которых часто наказывают, не умеют контролировать себя и не умеют решать проблемы.

3. *Не ругать детей за чувства.* Очень часто родители подавляют эмоции своих детей. И это большая ошибка. Ведь тем самым вызывают у ребёнка недоверие к своим собственным чувствам. Ребёнок должен проживать все свои эмоции и чувства.

4. *Кризис – это возможность.* Трудности, переживания, конфликты – это возможность стать к ребёнку ещё ближе, и научить ребёнка к сопереживанию. Совместное решение проблем, даёт ребёнку возможность научиться управлять своими чувствами.

5. *Не бывает плохих эмоций!* Очень многие родители стремятся спрятать или проигнорировать негативные эмоции детей. Большинство родителей думают, что эти эмоции пройдут сами, но это не так.

Нужно не забывать, что негативные эмоции проходят быстрее, если на них обращать внимание.

*В семье нужно создавать положительную атмосферу заботы, уважения и любви!*