***«Эмоциональное благополучие ребенка»***

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 восприятия 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 посильно 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.

Малышу нужно читать книги, ходить с ним в театры, музеи, на выставки. Помнить, что эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического душевного здоровья.

==========================================================

**10 заповедей для родителей**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам с высока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не вини себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Вини, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все что можешь.

8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

========================================================

***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.

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

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!