Эмоциональное благополучие ребенка

 В соответствии с уставом ВОЗ под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Из этого определения здоровья видно, что душевное и социальное благополучие – важная составляющая часть здоровья, наряду с физическим благополучием. Вспоминается фраза А. Экзюпери «все мы родом из детства». Многие наши привычки, радости, как и многие наши проблемы и разочарования - из детства.

Самая важная часть в обеспечении эмоционального комфорта ребенка принадлежит, конечно, маме и всей семье, и зависит от эмоционального взаимодействия с ребенком, проявления безусловной любви и поддержки.

В отличие от взрослого человека ребенок 4 - 5 лет не владеет психологическими защитными механизмами, не способен руководствоваться осознанными мотивами и желаниями. Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребенку, оценкам поступков ребенка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребенка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны. Они формируются с раннего детства и чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает, а в благоприятный для нее момент жизни ребенка,

помогает ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером передаваемых из поколения в поколение установок, охраняющих человека являются пословицы и поговорки, сказки и басни, где добро побеждает зло, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Родители должны сделать так, чтобы положительных установок было как можно больше, и должны научиться трансформировать негативные установки в положительные.

Проанализируйте, какие оценки и установки вы даете своим детям и сравните их с таблицей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сказав так*** | ***подумайте о последствиях*** | ***и  исправьтесь*** |
| «Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет…» | Замкнутость, отчужденность, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению. | «Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!» |
| «Горе ты мое!» | Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями. | «Счастье ты моё, радость моя!» |
| «Плакса-Вакса, нытик, пискля!» | Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение. | «Поплачь, будет легче…» |
| «Вот дурашка, всё готов раздать…» | Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в обращении со сверстниками, эгоизм. | «Молодец, что делишься с другими!» |
| «Не твоего ума дело!» | Низкая самооценка, задержки в психологическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями. | «А ты как думаешь?» |
| «Ты совсем, как твой папа (мама)…» | Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя. | «Папа у нас замечательный человек!»; «Мама у нас умница!» |
| «Ничего не умеешь делать, неумейка!» | Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижениям. | «Попробуй еще, у тебя обязательно получится!» |
| «Не кричи так, оглохнешь!» | Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность. | «Скажи мне на ушко, давай пошепчемся…» |
| «Неряха, грязнуля!» | Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей. | «Как приятно на тебя посмотреть, когда ты чист и аккуратен!» |
| «Противная девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке) «Негодник, все мальчик забияки и драчуны!»  (девочке о мальчике) | Осложнения в меж половом общении, трудности в выборе друга противоположного пола. | «Все люди равны, но в тоже время ни один не похож на другого!» |
| «Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребенку!» | Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей. | «Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!» |
| «Жизнь очень трудна: вырастешь - узнаешь!» | Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать трудности, подозрительность, пессимизм. | «Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!» |
| «Никогда не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!» | Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками. | «Держи себя в руках, уважай людей!» |

Составьте свой собственный список позитивных установок и используйте только их в общении с ребенком. Помните, что сказанное казалось бы невзначай и не со зла, может всплыть в будущем и отрицательно повлиять на эмоциональное благополучие ребёнка, его поведение, а не редко и на его жизненный сценарий. Дети от природы наделены огромным запасом чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойки. ***Сделайте своих детей здоровыми и счастливыми!***