

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

Эмоциональное благополучие ребенка — это чувство эмоционального комфорта в целом, чувство защищенности и доверия к миру. Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:

- *в наличии чувства доверия к окружающим;*
- *в способности проявлять гуманные чувства;*
- *в способности сопереживать и чувствовать состояние другого;*
- *в наличии положительных эмоций и чувства юмора;*
- *в способности и потребности в телесном контакте;*
- *в чувстве удивления;*
- *в вариативности поведения;*
- *в способности к произвольному усилию для преодоления препятствий или снятия дискомфорта;*
- *в способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;*
- *в способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.*

При неблагоприятных же условиях у детей возникает эмоциональное напряжение и как результат – появляются неврозы. Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение (могут быть плаксивы или агрессивны, быстро утомляются, плохо засыпают, грызут ногти, крутят волосы; проявляется энурез и пр.). 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 одиночества, потери близких и др.)

Причины таких эмоциональных проявлений могут быть следующими:

- *Неблагополучное состояние в семье (частые ссоры, конфликты; аморальное поведение родителей; неполные семьи).*
- *Разные стили воспитания родителей, несогласованность или завышенные требования к ребенку.*
- *Чрезмерная строгость родителей, частые запреты, наказания в физической форме.*
- *Недостаточное проявление заботы, любви и поддержки к ребенку.*

✚ Способы выражения родительской любви и ласки к ребенку:

1. Как можно чаще улыбайтесь своему ребенку!
2. Поощряйте своего ребенка жестами: поглаживанием, обниманием, поцелуем, пожатием руки и т.д.
3. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.
4. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые слова и интонации. Чаще произносите, что вы его любите, и всегда будете любить, в независимости от его поведения или событий, которые будут происходить в его жизни.
5. Доверяйте своему ребенку! Предоставляйте свободу действий своему ребенку для возможности почувствовать уважение к себе и значимости его мнения, стимулируйте ребенка к самостоятельному выбору и действиям.
6. Проводите совместный досуг с ребенком (семейные прогулки, походы; вечерние игры, чтение; совместные хобби, увлечения и т.д.)

✚ Правила для родителей «Наказывая, подумай: «За чем?»

1. При любом наказании ребенок должен быть уверен, что наказание справедливо, что его по-прежнему любят, и даже будучи наказанным, он не остается без родительской любви.
2. При любом наказании детей они не должны быть лишены удовлетворения их биологических и физиологических потребностей.
3. Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.
4. Наказание детей должно носить временный характер. («Ты лишаешься возможности играть в компьютер ровно на три дня»)
5. При наказании детей следует избегать оскорблений и приклеивания «ярлыков». Противопоставляется только поведение или конкретный поступок ребенка, а не его личность.
6. При наказании детей исключено припоминание прежних проступков. Вы говорите с ними только о том, за что он наказывается именно сейчас.
7. Наказание детей должно быть последовательным, а не от случая к случаю.

Неприемлемые способы наказания

1. Физическое наказание детей, приносящее вред их физическому здоровью (удары по голове, нанесение тяжких увечий)
2. Использование эпитетов и оскорблений по причинам, которые ребенок не может исправить или опротестовать. «Ты весь пошел в отца», «Ты бестолочь, из тебя никогда не вырастет нормального человека» и пр. Это приводит к тому, что ребенок чувствует себя униженным, а не просто наказанным.
3. Причинение ребенку таких душевных страданий, которые он действительно не может вынести без ущерба для своей психики. Например, запираание ребенка, боящегося темноты, в темной комнате.

+ Родительская помощь при страхах ребенка:

1. Относитесь к страхам ребенка серьезно, не игнорируйте и не умоляйте; дайте ребенку возможность рассказывать, чего он боится, избегая при этом оценивающих высказываний («Ты боишься такого маленького паучка?»).
2. Помогайте ребенку выразить страх словами («Ты испугался тогда, когда...»), рассказывайте о собственных страхах.
3. Дайте описания реально опасных ситуаций (ходить весной по тонкому льду на реке, перебегать улицу в неполюженном месте);
4. Расскажите о «предупреждающих» страхах (боязнь высоты предохраняет от действительной опасности);
5. Реагируйте на детское восприятие реальных жизненных событий (Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?).

+ Способы выхода из конфликтных ситуаций при ссорах с братьями и сестрами:

1. Как можно более точно и конкретно сформулируйте проблему, причину конфликта.
2. Дайте возможность каждому предложить свой способ решения конфликта, воздерживаясь от комментариев.
3. Последовательно обсудите положительные и отрицательные стороны каждого предложения (предложения, неприемлемые для одной из сторон, отпадают);
4. Примите решение, против которого нет возражений (это не означает, что все дети обязательно будут полностью удовлетворены им).

«Секреты» предупреждения конфликтных ситуаций:

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

Способы поддержки ребенка:

Словами:

1. Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
2. Ты делаешь это очень хорошо.
3. У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
4. Это сложный вопрос, но я уверен, что ты готов к нему.

Средствами:

1. «Комплименты»: красиво; аккуратно; прекрасно; здорово; замечательно; вперед; продолжай и т.п.
2. Высказывания: я горжусь тобой; мне нравится, как ты работаешь; я рад твоей помощи; спасибо; все идет прекрасно; я рад, что ты в этом участвуешь; я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось не так, как ты ожидал.
3. Прикосновения: обнять, поцеловать; дотронуться до руки; мягко приподнять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; и т.д.
4. Совместные действия: сидеть, стоять рядом; вести его; играть с ним; слушать его; принимать вместе пищу и т.д.
5. Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех и т.д.

**Уважаемые родители,
заботьтесь об эмоциональном благополучии своего ребенка!**