

Эмоциональное благополучие ребенка

Воспитывая ребенка, будь то родитель, воспитатель детского сада, педагог дополнительного образования, учитель начальных классов, каждый, кто принимает участие в воспитании личности несет ответственность за его эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие ребенка – залог психического здоровья и ребенка и взрослого человека, сформировавшейся личности. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от среды окружения ребенка, родных и близких ребенку, их отношение и реакции на его поведение.

От того как близкие:

- научат ребенка доверять близкому окружению;
 - сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;
 - сформируют тесное взаимодействие ребенка с родными, близкими и друзьями;
 - правильно организуют совместный досуг с ребенком;
 - способствуют проявлению гуманных чувств;
 - научат сопереживать и чувствовать настроение собеседника;
 - сформируют адекватную самооценку;
 - научат выражать не только положительные эмоции (чувство юмора, чувство удивления, радость), но и отрицательные (направить плохое настроение в положительное «русло»; направить негативную энергию и раздражение в какое-либо дело, а не на конкретного человека);
 - удовлетворят потребности ребенка в телесном контакте (поглаживание ребенка, массаж, объятия);
 - научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества
- зависит эмоциональное благополучие ребенка и будущего взрослого человека.

Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?

Это ребенок, который:

- улыбается,
- непосредственно ведет себя в разных ситуациях,
- общительный;
- доброжелательный;
- способен выслушать других;
- не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;
- ласков с родными и близкими;
- не проявляет агрессии;
- не берет чужие вещи без спроса;
- в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;
- проявляет чувство юмора;
- не повышает голос;
- считается с мнением окружающих;
- прислушивается к советам взрослых.

Итак, как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?

Уважаемые родители, помните, для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:

- Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;
- Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;
- Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;
- На своем примере показывайте значимость своей семьи;
- Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
- Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
- Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;

- Формируйте адекватную самооценку;
- Постарайтесь стать самым близким другом;
- Учите дорожить друзьями;
- Учите ребенка быть внимательным к окружению;
- Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
- Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!

Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня!