



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ДОШКОЛЬНИКА

Педагог-психолог ГБДОУ детского сада №2

Морозова Е.А.

Под **эмоциональным здоровьем** ребенка-дошкольника мы понимаем обобщенное положительное, комфортное эмоциональное состояние детей, представляющее собой стабильность эмоциональных реакций и отношений ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью, что позволяет ему успешно адаптироваться в социуме, и находит выражение в адекватности эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительности.

Эмоциональное здоровье напрямую связано с психическим здоровьем. Здоровая нервная система – залог успешного развития ребенка. Эмоционально здоровые дети уверены в себе, им легче справляться с трудностями, они контролируют свои эмоции, управляют своим настроением, направляют свою энергию в нужную сторону.

В последнее время, к сожалению, увеличилось число детей, имеющих различные нарушения в развитии эмоциональной сферы. Такие дети не могут сосредоточиться на выполнении задания, постоянно отвлекаются, плохо запоминают материал, испытывают трудности в общении со сверстниками, взрослыми. Эти дети чрезмерно беспокойны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, сильно возбуждаются и долго не могут успокоиться. При малейшей неудаче обижаются, плачут, пускают в ход кулаки.

И наоборот, деткам свойственна заторможенность деятельности. Они нерешительны, тревожны, не уверены в себе, испытывают страх перед новыми людьми и обстоятельствами, всё делают очень медленно, с большим количеством ненужных движений, рассеянные и несобранные.

Все это и в первом, и во втором случае мешает ребенку двигаться вперед, развиваться, полноценно общаться.

Сегодня я бы хотела поговорить о том, как мы взрослые, родители, можем помочь сохранить нашим деткам эмоциональное здоровье.

Разговаривайте с детьми

Самым важным и основным условием полноценного развития ребенка является психологическая защищенность, которая складывается из многих компонентов, но главный из них - осознание ребёнком того, что его любят. Для этого общение родителей должно быть не формальным (по необходимости), а эмоционально насыщенным и приносить радость, как детям, так и родителям.

Уметь слушать ребёнка – непростая задача для взрослого человека. Важно осознавать, что в диалоге рождаются доверие и понимание. Когда взрослый сам на мгновение становится ребёнком и смотрит на мир его глазами, создаётся ситуация глубокого принятия и переживания проблемы ребёнка, осознаётся её значимость. Беседуя с ребёнком, родители также должны

поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений очень ценны для ребёнка, они учат его понимать эмоциональное состояние окружающих людей, способствует формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

Чувство эмоционального комфорта и психологической защищённости особенно важно детям, неуверенным в себе, тревожным. Поэтому родителям следует выслушивать своего ребёнка, делиться своим опытом, давать советы, но не отмахиваться от его проблем, а проявлять искреннюю заинтересованность. Детям важно чувствовать себя в безопасности. И это состояние в первую очередь должны обеспечить ребёнку любящие его родители. Представления ребёнка о семье и семейных отношениях являются важнейшим показателем его эмоционального благополучия.

Играйте с детьми

Если вы найдете время для того, чтобы побегать вместе с сыном или дочкой, поиграть в кошки-мышки, догонялки, бадминтон или просто попрыгать, «как заяц», походить, «как медведь», побегать, «как лев», вы заметите, как исчезает напряженность, настороженность, неуверенность, как наладится ваш контакт с ребенком. Но здесь главное не переусердствовать, не перевозбудить ребенка, поиграли в подвижную игру, помогите ребенку успокоиться, можно поиграть в настольную игру, можно переключить на чтение сказки, нарисуйте во что поиграли и т.д.

Помогите ребенку расслабиться

Перед сном хорошо бы сесть рядом, не спеша, погладить ребенка по голове, по спине легкими спокойными движениями, провести несколько раз по лбу, как бы снимая все дневные заботы и тревоги, приговаривая что-нибудь ласковое, доброе... Не лишайте ребенка своего тепла, даже если он чем-то рассердил или огорчил вас! Не вспоминайте на ночь о неприятностях! Особенно важно это для тех детей, которые плохо засыпают и тревожно спят.

Соблюдайте режим дня ребёнка

Постарайтесь соблюдать режим дня максимально приближенный к детскому саду в выходные дни, в отпуске. Для детей дошкольного возраста очень важно чтобы все шло в определенной закономерности, по плану. Ребенок чувствует себя спокойно, уверенно, не тревожиться.

Поддерживайте информационную безопасность

Говоря о эмоциональном благополучии детей, сегодня стоит остановиться на очень непростой и серьезной теме — это наша политическая обстановка сейчас. Она тяжела в эмоциональном плане для нас, взрослых, но, как показывает практика последних месяцев, мы, взрослые, сами того не подозревая, втягиваем детей в обсуждение сложившейся ситуации. Дети стали более тревожными, появились страхи: боюсь, что убьют папу, нас разбомбят, украинцы на нас напали и т.д.

Откуда у детей эта травмирующая их детскую психику информация? Из средств массовой информации - телевизор, радио, из разговоров взрослых.

Конечно, мы не можем полностью отгородить детей от того, что происходит у нас в мире, но мы вполне можем донести информацию до них в доступной для их возраста форме. Вообще, только вы, родители, решаете, как и что говорить вашему ребенку.

Если же ребенок спрашивает у вас, что происходит, или эти события коснулись вашей семьи лично, вы не можете скрывать это от ребенка: мобилизовали папу, брата, близкого значимого для ребенка человека, отвечаем спокойно, уверенно, без подробностей. Мы должны помнить, что наша задача успокоить ребенка, а не напугать. Например, между двумя странами происходит конфликт (поссорились). Взрослые стараются решить его. Наш папа тоже хочет в этом помочь. Мы надеемся, что скоро это закончится, но пока нашего папы с нами не будет. Мы постараемся всегда быть на связи с папой. Сейчас мы с тобой здесь в безопасности.

Для того, чтобы не травмировать психику наших детей, она у них очень ранима, обсуждайте вопросы, касающиеся наших политических событий сегодня не в присутствии ребенка. Следите за тем, что у вас идет по телевизору, избегайте просмотра новостей при ребенке. Ребенок в дошкольном возрасте не способен установить сложные взаимосвязи и выхватывает только яркие сенсорные раздражители.

Подводя итоги, можно сделать вывод: **эмоциональный комфорт и благополучие наших детей** целиком зависят от взрослых.

Окружите своего ребенка любовью, и это сделает его счастливым!

