Цитата для родителей

«У каждого ребёнка должно быть счастливое и спокойное детство, защищённое от бед и невзгод. Если детям хорошо в семье, если они чувствуют со стороны родителей понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми»

Что такое эмоциональное благополучие?

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а следовательно, зависит от окружающих ребёнка взрослых, их отношений и реакций на его поведение. Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребёнка:

- наличие чувства доверия к миру; способности проявлять гуманные чувства;
- способности сопереживать и чувствовать состояние другого;
- наличии положительных эмоций и чувства юмора;
- способности и потребности в телесном контакте;
- чувстве удивления;
- вариативности поведения, способности к произвольному усилению для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе в ситуации соревнования-соперничества;
- способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
- способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.

Признаки психоэмоционального напряжения у детей:

- Трудность засыпания и беспокойный сон.
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребёнка не утомляла.
- Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
- Рассеянность, невнимательность.
- Беспокойство, непоседливость.
- Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребёнок всё чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмётся к ним.
- Проявление упрямства.
- Постоянно сосёт палец, жуёт что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребёнок бесцельно бродит по группе, не находя себе занятия).
- Игра с половыми органами.
- Подёргивание плечами, качание головой, дрожание рук.
- Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.
- Повышенная тревожность.
- Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

Все эти признаки могут говорить о том, что ребёнок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Эмоционально благополучный

ребёнок:

- улыбчив;
- непосредственен;
- разговорчив;
- не драчлив;
- не грубит родителям;
- обладает чувством юмора;
- не ворует;
- не криклив;
- не обижает других;
- способен преодолеть эгоцентрическую позицию;
- слушает других;
- доброжелателен.

И ещё несколько советов:

Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

Говорите о своей любви. Будьте терпеливы. Доверяйте ребёнку. Не сравнивайте его с другими детьми.

Когда ребёнок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

Создание благоприятной семейной атмосферы помните: от того, как вы разбудите 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, наблюдение за окружающим; научитесь встречать детей после их пребывания в детском 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 разражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни; ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!

Памятка для родителей

«Эмоциональное благополучие ребёнка в семье»



Подготовила: педагог – психолог Н.А.Смыслова