

Консультация для родителей «Эмоциональное благополучие и здоровье детей в семье»

Эмоциональное благополучие для ребенка, все равно, что для ростка свет, тепло, влага, удобрение, почва и т.д. Чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью своего ребенка, некоторые родители до конца еще не осознали значение психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

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 собственной смерти или смерти близких), поэтому очень важно, чтобы родители:

- ✓ относились к страхам серьезно, не игнорировали и не умоляли их; давали ребенку возможность рассказывать, чего он боится, избегая при этом оценивающих высказываний («Ты боишься такого маленького паучка?»);
- ✓ помогали детям выразить страх в словах («Ты испугался тогда, когда ...»), рассказали о собственных страхах;
- ✓ давали описания реально опасных ситуаций (ходить весной по тонкому льду на реке, перебежать улицу в неполюженном месте); допускали здоровую дозу страха (боязнь высоты предохраняет от действительной опасности);
- ✓ давали возможность учиться на собственных ошибках (ошибку может допустить каждый, но ее осознание дает возможность в аналогичной ситуации принять правильное решение);
- ✓ реагировали на детское восприятие реальных жизненных событий (Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?).

Одним из наиболее ярких проявлений неблагоприятной атмосферы являются частые споры и ссоры между детьми в семье или во дворе, порой переходящие в драки. Драка – крайний способ решения конфликта, а точнее – неумение выйти из него.

Научите ребенка способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.

Общая стратегия выхода из конфликта может быть следующей:

- ✓ как можно более точно и конкретно сформулировать проблему, причину конфликта;
- ✓ дать каждой из сторон возможность предложить свой способ решения конфликта, воздерживаясь от комментариев;
- ✓ последовательно обсудить преимущества и недостатки каждого предложения (предложения, неприемлимые для одной из сторон, отпадают);

- ✓ принять решение, против которого нет возражений (это не означает, что стороны обязательно будут полностью удовлетворены им).

Не менее важной задачей является профилактика возникновения конфликтных ситуаций, для чего могут быть проведены соответствующие беседы с ребенком. 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, плохим, хорошим, обычным, странным).

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

Если с рождения ребёнка окружает любовь и забота близких, то у него формируется чувство защищённости. Психологи установили, что дети, не испытывающие «эмоциональной защищённости», сильно отстают в развитии. Они агрессивны, грубы. Только чувствуя любовь матери, отца и близких людей, т.е. дедушки, бабушки, ребёнок растёт эмоционально благополучным. Важно, чтобы семья была полной. Учёные провели исследования и пришли к заключению, что, если в семье нет отца, мальчик больше страдает в старшем дошкольном возрасте, а девочка – в младшем (в старшем дошкольном возрасте девочка отождествляет себя с мамой).

Если мать воспитывает ребёнка одна, то на её плечи ложится двойная нагрузка. Она должна воспитать мальчика закалённым, сильным, смелым, привить ему мужские качества. Для девочки также необходима «мужская рука». Тем не менее, если к мнению ребёнка прислушиваются, если он помогает матери и активно участвует в труде, то и в неполной семье может расти здоровый ребёнок.

Помните, что эмоциональное благополучие ребёнка – главное условие его физического и душевного здоровья.