

Как сохранить эмоциональное благополучие дошкольника?

Поговорим сегодня об эмоциональном благополучии дошкольников.

Эмоциональное благополучие ребенка тесно связано с его эмоциональным здоровьем. Эмоциональное здоровье – составная часть психологического здоровья. Это положительное, комфортное эмоциональное состояние, которое:

- представляет собой стабильность эмоциональных реакций и отношений ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью,
- позволяет ему успешно адаптироваться в социуме,
- находит выражение в адекватности эмоционального реагирования ребенка при взаимодействии с окружающей действительностью.

Одним из основных условий полноценного развития дошкольника является психологическая защищённость, которая складывается из многих компонентов, но главный из них – осознание ребёнком того, что его любят. Для этого общение в семье должно быть не формальным, а эмоционально насыщенным и приносить радость, как детям, так и родителям (большую часть времени и исходя из ситуации).

Очень важно уметь слушать ребёнка. Именно 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 могут поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. 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.

Важно обеспечить детям эмоциональный комфорт и дать чувство психологической защищённости. Это особенно важно детям. Особенно тем, кто неуверен в себе, тревожен. 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 обеспечивают ребёнку любящие родители.

Не забывайте про тактильный контакт. Объятия, ласка, нежные прикосновения успокаивают ребенка, помогают почувствовать любовь родителей. Можно сделать ритуал при встрече или прощании (например, объятия): они придают маленькому человеку чувство защищенности и уверенности в завтрашнем дне.

Не менее важно также помогать ребенку справляться с эмоциями. В случае интенсивных переживаний нужно объяснить ребенку, что за чувство он испытывает, успокоить его и выслушать. Нужно дать время прожить чувства, не ставя запрет на негативные эмоциональные переживания.

Вместе с тем, нужно помнить, что в основе благополучия ребенка лежит благополучие его родителей. Не забывайте заботиться о себе, своем эмоциональном состоянии. Находите время для отдыха, восстановления собственных ресурсов.

Подводя итог, хочется отметить, что самое важное – это безусловная любовь к ребенку. Оно означает буквально – любовь без всяких условий. Я люблю своего сына или дочь не за хорошее поведение, не за успехи и достижения – не за что-то, а просто потому, что он (она) есть. Он СУЩЕСТВУЕТ! Он единственный и неповторимый человек!