**Консультация для родителей:**

**«Эмоциональное благополучие ребенка в семье».**

Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста - одно из важнейших направлений деятельности специалистов в современном детском саду. Ведь **эмоции** - это своеобразный **калейдоскоп впечатлений и переживаний**, **с помощью** которых **ребенок взаимодействует с окружающим миром, одновременно познавая его**.

Психологической наукой доказано, что у ребенка в возрасте 3-7 лет происходят качественные изменения в сфере эмоций, преобразуются взгляды на мир и отношения с окружающими. Малыши, например, живо и непосредственно реагируют на все происходящее. Старшие дошкольники со временем начинают осознавать и контролировать свои чувства, являющиеся своеобразным индикатором наиболее значимых потребностей. С развитием эмоциональной сферы качественно меняется сам внутренний мир ребенка, который для достижения гармонии чувств и ощущений, а также для полноценной реализации личности в жизни должен быть ярким, комфортным и позитивным.

Современныйдошкольник испытывает существенные затруднения в развитии эмоциональной сферы, прежде всего, из-за дефицита общения с взрослыми. При неблагоприятных условиях в семье у детей возникает эмоциональное напряжение, у них меняется настроение: дети то плаксивы, то агрессивны, быстро утомляются, иногда у них появляются неврозы. Ребенок с невротическими нарушениями некомфортно чувствует себя и в детском саду. Он бесцельно ходит по групповой комнате, не может найти себе занятие в свободной деятельности.

По результатам проведенного анкетирования в детском саду и данным социально-психологических исследований в России выявлены **наиболее характерные причины нарушения эмоционального благополучия детей**:

Несогласованность требований к ребенку дома и в детском саду;

Несогласованность требований к ребенку в семье между родителями;

Нарушение режима дня;

Неблагополучное положение в семье;

Частое посещение с ребенком мест массового скопления людей;

Чрезмерная строгость родителей, наказание за малейшее неповиновение, боязнь ребенка сделать что-то не так;

Ребенок не получает достаточно любви и ласки от своих родителей, особенно от матери.

  Если вы задумаетесь, сегодня над эмоциональными проблемами, которые уже существуют и проявляются у ребенка, то вы сможете вовремя помочь на этом этапе и предотвратите множество проблем в школе и в дальнейшей подростковой и взрослой жизни.

Существенное влияние на эмоциональное благополучие и  развитие детей оказывает, в том числе и родительская установка:

**Негативные установки                          Позитивные установки**

**Сказав это,                                                      Постарайтесь исправиться:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

«Сильные люди не плачут»**«Поплачь – легче будет»**

«Думай только о себе,**«Сколько отдашь –**

не жалей   никого».**столько и получишь».**

«Ты всегда, как твой (я)**«Какая мама умница!**

 папа (мама)».**Какой у нас папа молодец!**

***Они самые хорошие!»***

«Дурачок ты мой!»**«В тебе все прекрасно…»**

«Уж лучше б тебя вообще**«Какое счастье, что ты у нас**

не было на свете!»**есть!»**

«Вот и будешь по жизни**«Каждый сам выбирает свой**

мыкаться, как твой папа»**путь».**

«Не будешь слушаться –**«Ты всегда будешь здоров!»**

заболеешь!»

«Яблоко от яблоньки не-**«Что посеешь, то и пожнешь".**

далеко падает».

«Сколько сил мы тебе**«Мы любим, понимаем,**

отдали, а ты…»**надеемся на тебя».**

«Не твоего ума дело…»**«Твое мнение всем интересно»**

«Бог тебя накажет!...»**«Бог любит тебя!»**

«Не ешь много, будешь**«Кушай на здоровье!»**

толстый, никто тебя любить

не будет».

«Не верь никому, обманут!...»                  **«Выбирай себе друзей сам…»**

«Если ты будешь так поступать,**«Как ты относишься к  людям,**

с тобой никто дружить не будет!»**так и они к тебе», «Как  аукнется, так**

***и откликнется».***

«Ты всегда это делаешь**«Каждый может ошибаться!**

хуже других…»**Попробуй еще!»**

«Ты всегда будешь грязнулей!»**«Какой ты чистенький всегда**

***и аккуратный!»***

***«Чистота - залог здоровья».***

«Женщина глупее мужчины…»**«Все зависит от человека…»**

«Ты плохой!»**«Я тебя люблю любого…»**

«Будешь букой –                                        **«Люби себя и другие тебя**

один останешься»                                        **полюбят».**

«Все хорошее всегда кончается,                **«Все в этой жизни зависит**

нельзя всегда есть конфетки…»**от тебя».**

Когда ребенок чувствует, что родители рядом, что они его любят, у него спокойно на душе. Но, когда у ребенка нет этого ощущения, он становится подозрительным, тревожным, чего-то боится.

          Страхи детей многообразны и зависят от различных факторов, среди которых можно выделить наиболее значимые:

Отношение в семье: чем более уравновешены отношения, тем менее ребенок склонен к каким-либо страхам; и наоборот, тревожный ребенок прямо указывает на неблагополучие внутрисемейных отношений, на возможную невротизацию одного (или нескольких) ближайших родственников, а также, возможно, на наличие эмоционального бессознательного отвержения со стороны родителя либо физического насилия;

Ситуативные испуги, психические травмы: например, ребенок напуган «страшной тетей в платке», большой собакой, вероятностью помещения в больницу  и т.п. Реальная ситуация, в которой ребенок напугался, например, собаки, реально воздействовала на ребенка и вызвала дистресс.

Наличие родительских (семейных) проблем, если они переносятся на детей: ребенок явно или неявно становится ареной психологической борьбы между взрослыми, что приводит к развитию тревожности.

Слишком завышенные требования, которые предъявляются ребенку, не соответствуют возрасту и уровню развития его. И отсюда ребенок начинает бояться ошибок, каких-либо действий вообще. Ребенок боится что-то сделать, т.к. боится «несоответствовать» нужному эталону.

Искажение личности ребенка стилем воспитания: прежде всего это преобладание гиперопеки или равнодушия. При этом у внешне благополучного, здорового ребенка может наблюдаться плавающая, внеситуативная тревожность, причина которой чаще всего кроется в неподготовленности ребенка решать адекватные возрасту задачи. Такая тревожность принимает форму лени, равнодушия, неорганизованности. Родители не всегда осознают деструктивность стиля воспитания.

Определенные психические свойства ребенка (повышенная чувствительность, слабый тип нервной системы и т.д.) или наличие определенных способностей.

Страх темноты - один из распространенных страхов в возрасте от двух до пяти, а иногда и до восьми, девяти лет. Причина в недостатке информации, затруднении зрительной ориентировки в темноте, что приводит к повышенной тревожности. Кстати, не, только, у детей. Детский страх темноты обусловлен еще и более высокой по сравнению с взрослыми способностью к фантазированию. Малоинформативный фон служит хорошим полотном для додумывания. Причем дети обычно додумывают страшных персонажей («глаза», змея, ведьма и т.д.), прообразы которых можно встретить в сказках, фильмах и историях живо воспринимаемых творческим детским мозгом. Страх ребенка нельзя игнорировать, а необходимо помогать ему, справляться с темнотой,  с поддержкой и пониманием. Необходимо, допустим, разобраться чего конкретно ребенок боится в темноте и кого. Может быть, зайти вместе в темную комнату, включить свет и посмотреть везде (и под кроватью, и во всех шкафах, и во всех углах), что нигде нет посторонних пугающих живых существ. Что бояться здесь нечего. На ночь почитать спокойно добрую, хорошую сказку и настроить ребенка на добрые и светлые сны ночью. Не надо ребенку давать смотреть телевизор со страшными, жестокими фильмами. Постарайтесь перед сном посмотреть только «Спокойной ночи, малыши». Не давать ребенку перед сном сидеть за компьютером, да и вообще в этом возрасте давать ребенку возможность общаться с компьютером как можно реже. Живое общение с папой и мамой (доброжелательное, с играми) будет способствовать более полноценному развитию ребенка. В дошкольном возрасте у ребенка развивается игра, которая обеспечивает условия для создания у него положительного эмоционального состояния. В совместной с ребенком игре вы сможете наладить психологический контакт, который по каким-то причинам был нарушен. **Эмоциональный контакт между родителем и ребенком необходим для его развития.**Это базисная психологическая модель воспитания и развития ребенка.

Как вы думаете, наказание может быть причиной нарушения эмоционального благополучия ребенка?

Известный российский психолог Владимир Леви говорил: «Наказывая, подумай: зачем?». «Ребенок не должен бояться наказания. Не наказания он должен страшиться, не гнева нашего, а нашего огорчения.…При дефиците любви становится наказанием сама жизнь, и тогда наказания ищут как последний шанс на любовь». Наказание нельзя рассматривать как обязательный метод воздействия. В воспитании детей дошкольного возраста можно обойтись без него, если взрослый учитывает возрастные особенности, вдумчиво относится к индивидуальным особенностям ребенка.

**Если без наказаний нельзя обойтись, то надо помнить о некоторых правилах, которые рекомендует применять В.Л. Леви.**

Наказание всегда должно исходить из мотива поступка. Нередко бывает, что результат поступка оказался тяжелым, хотя мотив, которым руководствовался ребенок, был положительным. Например, ребенок заступился за младшего (девочку) и ударил обидчика.

Основанием для наказания могут быть только безнравственные поступки: сознательное нарушение интересов семьи, отказ подчиниться разумному требованию, неряшливое отношение к вещам, причинение обиды или вреда кому-нибудь из окружающих, грубость и др.

Чтобы наказание осознавалось ребенком, оно должно быть справедливым, адекватным его вины.

Наказания не должны быть слишком частыми, так как дети привыкают к ним и становятся равнодушными к воздействию родителей.

Следует учитывать срок давности проступка. Запоздалые наказания напоминают ребенку прошлое, но не дают стать другим. Наказан - прощен, инцидент исчерпан, о старых проступках - ни слова.

Нельзя наказывать и ругать ребенка, когда он болен, ест, после сна, перед сном, во время игры, во время занятий, сразу после физической или духовной травмы.

Нельзя наказывать ребенка, когда у него что-либо не получается, но он старается.

Следует отказаться от наказания, когда вы огорчены, расстроены, больны.

Наказание не должно вредить здоровью.

За один проступок – одно наказание.

 Любите своих детей, больше времени проводите с ними, и тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными.

Использованная литература:

Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей: Тренинг – М.: Издательство Институт психотерапии, 2005. – 288 с.

Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков. – М.: Академия, 2003. – 256 с.

Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1996 г. – 240 с.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 208 с.

Леви В.Л. Нестандартный ребенок. - С.-Петербург: Издательство «Питер», 1993. – 253 с.