

«Создание эмоционального благополучия ребенка в семье»

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

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

Эмоциональное неблагополучие может иметь различные причины:

биологические - врожденные особенности психофизического развития ребенка, особенности его темперамента и характера и т.д;

психосоциальные - особенности воспитания в семье; ценностные ориентации родителей; наличие конфликтных отношений между членами семьи, включая взрослых и детей, и т.д.

Эмоциональное неблагополучие ребенка складывается постепенно и проявляется в виде личностных реакций на поведение окружающих.

Основные условия эффективности собственного поведения взрослых, позволяющие свести к минимуму возможность возникновения эмоционального неблагополучия ребенка, следующие:

- ❖ принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
- ❖ создание в семье атмосферы положительных эмоций;
- ❖ создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;
- ❖ поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка - эмоционально-волевых, интеллектуальных, психомоторных (например, родители часто совершают ошибку, не придавая эмоциональному благополучию ребенка должного значения, а считая, что успешность обучения является более важным показателем его развития, что впоследствии может довольно негативно сказаться на психическом здоровье ребенка);
- ❖ в зависимости от возраста и поведения ребенка варьирование взрослыми собственных стратегий поведения, включая формы поощрений и ограничений (например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные реакции ребенка в зависимости от степени их выраженности и места проявления);
- ❖ включенный в детскую жизнь, в том числе в игровую деятельность ребенка.

Признаки здорового эмоционального состояния у детей

От четырех до шести лет

- ❖ ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра);
- ❖ начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;
- ❖ становится все более самостоятельным в плане получения удовлетворения и разрешения эмоциональных затруднений;
- ❖ проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам);
- ❖ ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

От шести до семи лет

- ❖ склонен проявлять крайние формы эмоционального ответа, например, неудержимый восторг вместо спокойной радости или истерический плач вместо просто грусти;
- ❖ очень восприимчив к эмоциональным травмам;
- ❖ может проявлять опасения перед посещением школы и испытывать в связи с этим отношение родителей к себе;
- ❖ формирует многочисленные, относительно поверхностные и кратковременные взаимоотношения со сверстниками;
- ❖ начинает включаться в “сексуальные игры” со сверстниками, чтобы удовлетворить любопытство, связанное с гениталиями;
- ❖ чаще вступает в конфликты с братом или сестрой;
- ❖ может прибегать ко лжи и воровству как форме противодействия и непослушания.

Симптомы эмоциональных проблем

От трех до шести лет

- ❖ частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
- ❖ частые и тяжелые конфликты с другими детьми;
- ❖ постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
- ❖ общая неспособность следовать правилам и указаниям;
- ❖ нежелание разговаривать и договариваться;
- ❖ внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;
- ❖ постоянная меланхолия.

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