



ПАМЯТКА для родителей: «Эмоциональное благополучие ребенка в семье»

Каждому человеку – и ребенку, и взрослому, очень хочется чувствовать себя комфортно в семье. Хочется, чтобы семья была тем местом, где тебя любят таким, какой ты есть и просто за то, что ты есть.

Семья играет важную роль в развитии эмоционально-волевой сферы ребенка: его переживаний, отношении к предметам, людям, явлениям и событиям. И все это напрямую зависит от нас, взрослых, и наших действий. С каждым годом многие родители больше внимания уделяют развитию интеллекта у детей с самого раннего возраста, а вот эмоциональная сфера, к сожалению, остается без внимания.

Родители - это значимые взрослые для ребёнка, они играют огромную роль в его жизни. Поведение родителей – это пример для подражания. Полученный в детстве опыт эмоционального отношения к миру является достаточно прочным и зачастую принимает форму установки.

Родительская любовь - необходимая потребность для любого малыша. Любовь же каждого ребёнка к родителям выполняет функцию поддержания внутреннего комфорта взрослеющего человека. Важной составляющей в развитии ребенка выступает **психологический микроклимат семьи**, именно поэтому очень **важно обеспечить комфорт ребёнка в семье**.

Эмоциональное благополучие отражается в чертах поведения и чувствах ребёнка, и по нему можно судить о наличии у него сформированного доверия к миру. Ребенок открыт, его мир безопасен. Формируется способность к эмпатии. Присутствуют положительные эмоции и чувство юмора. *Эмоционально благополучный ребёнок, как правило, улыбчив, непосредственен, разговорчив, не криклив, не обижает других, слушает старших, доброжелателен.*

В дошкольном возрасте ребенок знакомится с эмоциями, с их названиями, учится определять их у себя и у других людей, узнает способы преодоления гнева и агрессии. Самое главное в этом возрасте – научиться полноценно проживать весь спектр чувств, ведь эмоции не делятся на хорошие и плохие, как, к сожалению, ошибочно считают многие взрослые. Всем эмоциям есть место в душе человека. Родителям важно проговаривать ребенку вслух те эмоции, которые он испытывает в разные моменты. Ведь когда малыш радуется, обижается, злится или боится, он еще не знает, что каждое его состояние имеет определенное название. Раз за разом

определяя их, ребенок понимает, что чувства бывают разные и он имеет право на каждое из них.

Сравнивая чувства ребенка со сказочными персонажами, героями мультфильмов, животными, явлениями природы, взрослые тем самым помогают ему понять самого себя.

С помощью следующих вопросов можно побудить ребенка анализировать свое состояние: Тебе весело или грустно? Интересно или скучно? Ты обижен? Что ты чувствуешь по этому поводу? Что можно сделать, чтобы не было так обидно? грустно? скучно?

Можно научить ребенка распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение: полярных чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и т.д.); близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и т.д.).

Чтобы создать благоприятную атмосферу в семье, родителям нужно следовать нескольким несложным правилам:

1. Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Даже, если он что-то натворил, то он должен знать, что родители меньше за это его любить не будут.

2. У ребенка обязательно должен быть режим.

3. Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Рассматривайте деревья, цветы, облака. Обсуждайте, на что это может быть похоже, придумывайте интересные истории об увиденном.

4. Встречая ребенка из детского сада, не спрашивайте у него что он сегодня ел, а спросите: «Как прошел твой день?», «Что интересного сегодня произошло?», «Чем вы занимались на прогулке, в группе?» и т.п.

5. Всегда радуйтесь успехам ребёнка. Поддержите его в момент временных неудач.

У каждого ребенка должно быть счастливое и спокойное детство, защищенное 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.

Создавайте дома атмосферу любви и взаимопонимания!