

Консультация для родителей

«Эмоциональное здоровье дошкольников».

Жизнь без эмоций также невозможна, как и без ощущений.

Что же такое эмоциональное здоровье дошкольников?

Эмоциональное здоровье напрямую связано с психическим здоровьем. **Здоровая** нервная система – залог успешного развития ребенка.

В последние годы, увеличилось число детей имеющих различные нарушения нервно-психического **здоровья**. Такие дети не могут сосредоточиться на выполнении задания, постоянно отвлекаются, плохо запоминают материал, испытывают трудности в общении с ровесниками и педагогами. Эти дети чрезмерно беспокойны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, сильно возбуждаются и долго не могут успокоиться. При малейшей неудаче обижаются, плачут, пускают в ход кулаки – всё поведение ребёнка основывается на **эмоциях**. Встречаются и такие, которым, наоборот свойственна заторможенность деятельности. Они нерешительны, неуверенны в себе, испытывают страх перед новыми людьми и обстоятельствами, всё делают очень медленно, с большим количеством ненужных движений, рассеянны и несобранны.

Почему же так важно сохранять **эмоциональное здоровье детей**?

Наверняка каждый из нас может ответить на этот вопрос. Столкнувшись непосредственно или наблюдая за знакомыми людьми - последствия психологического дискомфорта для ребёнка – это:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребёнок, получивший психологическую травму, заболевает физически;
- психологические травмы, полученные в детском возрасте проявляются в зрелом возрасте в виде психологической защиты – это позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидные наклонности,

проявление агрессивных поведенческих реакций (*побеги из дома, вандализм*)).

Но кто поможет нашим детям, если не мы сами?

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 **родителей** должно быть не формальным (по необходимости), а **эмоционально** насыщенным и приносить радость, как детям, так и **родителям**.

Уметь слушать ребёнка – непростая задача для взрослого человека. Важно осознавать, что 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** также должны поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений очень ценны для ребёнка. Они учат его понимать **эмоциональное** состояние окружающих людей, способствуют формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

Чувство **эмоционального** комфорта и психологической защищённости особенно важно детям, неуверенным в себе, тревожным. Поэтому **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 в первую очередь должны обеспечить ребёнку любящие его **родители**.

Представления ребёнка о семье и семейных отношениях являются важнейшим показателем его **эмоционального благополучия**.

Как научить детей самостоятельно избавляться от сильных отрицательных **эмоций**. В основе любого навыка саморегуляции лежит умения расслабляться.

Упражнения:

1. «Брыкание» - упражнение способствует **эмоциональной** разрядке и снятию мышечного напряжения. Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит "нет", увеличивая интенсивность удара.

2. "Способы повышения настроения". Обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому).

3. «Нарисовать плохое настроение, картинку, порвать, скомкать и выкинуть».

Дорогие родители!

Быть отцом или матерью – одно из самых важных, а иногда и самых недооцененных занятий в мире.

Воспитание – длительный процесс, который не может дать немедленных результатов. Будьте терпеливы. Помните, что воспитание ребенка начинается с рождения и нельзя терять ни минуты.

Помните, что судьба ребенка в ваших руках. Главное – сделать ребенка счастливым!

Что самое главное в воспитании? Как вырастить ребенка **эмоционально благополучным**? Каждый ответит на эти вопросы по-своему. Но очень важно понимать, что, наверное, 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!