

## Памятка для родителей «Эмоциональное благополучие ребёнка в семье»



### Цитата для родителей

«У каждого ребёнка должно быть счастливое и спокойное детство, защищённое 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»

Семья – основная ячейка общества, это тот кирпичик, из множества которых и состоит наше общество. Семья занимает особое место в жизни каждого человека.

«...Семья – первичное лоно человеческой культуры... Здесь пробуждаются и начинают развёртываться дремлющие силы личной души, здесь ребёнок научается любить (кого и как?), верить (во что?) и жертвовать (чем и чему?); здесь слагаются первые основы его характера, здесь открываются в душе

ребёнка главные источники его будущего счастья и несчастья; здесь ребёнок становится маленьким человеком, из которого впоследствии развивается великая личность или, может быть низкий проходимец». **И.А.Ильин**

### **Что такое эмоциональное благополучие?**

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а следовательно, зависит от окружающих ребёнка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребёнка:

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

### **Признаки психоэмоционального напряжения у детей**

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребёнка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребёнок всё чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмётся к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосёт палец, жуёт что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребёнок бесцельно бродит по группе, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подёргивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.

13.Повышенная тревожность.

14.Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

Все эти признаки могут говорить о том, что ребёнок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

### **Эмоционально благополучный ребёнок:**

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

И ещё несколько советов:

- Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
- Говорите о своей любви.
- Будьте терпеливы.
- Доверяйте ребёнку.
- Не сравнивайте его с другими детьми.
- Когда ребёнок с вами разговаривает слушайте его внимательно.

### **Создание благоприятной семейной атмосферы**

- помните: от того, как вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день;
- время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите;
- если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдение за окружающим;

- научитесь встречать детей после их пребывания в детском учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
- радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни;
- ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!