**Рекомендации для родителей**

**«Эмоциональное благополучие ребенка залог психического здоровья как ребенка, так и взрослого»**

   

Основа психического здоровья ребенка формируется в детском возрасте и зависит от среды окружения ребенка, родных и близких ребенку, их отношение и их реакции на его поведение.
Часто родители жалуются на то, что ребенок неуравновешен, плаксив, робок, тревожен, неуправляем, агрессивен. Конечно, все эти проявления могут иметь разные причины и требовать отдельных подходов в помощи. Но общим является то, что**через негативные эмоции и поведение ребенок сигнализирует взрослым, что ему нехорошо, что с ним что-то не так, есть что-то, с чем он не может справиться, потому что для него это слишком тяжело.**

Есть общие моменты, которые полезно знать и учитывать, чтобы предотвратить эмоциональные срывы и улучшить эмоциональное состояние ребенка.

**Из-за чего эмоциональное состояние ребенка становится негативным, и что с этим делать:**

**1. Ребенок получает мало внимания «напрямую».**Дети не могут по-взрослому оценить заботу родителей о себе в виде зарабатывания денег, уборки в доме, приготовления пищи. Они чувствуют любовь к себе, когда им уделяют время и внимание. При этом не нужно быть много времени с ребенком, нужно просто уделить ему время тогда, когда он этого хочет – в игре, рисовании, чтении. Ребенок насытится вниманием и отпустит вас к вашим делам.

«**Поэтому включите в распорядок дня время, когда вы ничем больше не занимаетесь, а выполняете просьбу ребенка, играете с ним так, как он хочет, разговариваете, обнимаете, целуете. Это те формы любви, которые наиболее сильно насыщают ребенка.**»

**2. Ребенку предъявлены слишком высокие требования** (к поведению, бытовым привычкам, дисциплине, обучению, его рассудительности). Современные дети активно демонстрируют взрослым, что уже являются способной и талантливой личностью! И это правда, и это важно учитывать – в уважении к ребенку. Вместе с тем, не стоит забывать, что даже умный, успешный, коммуникабельный ребенок (который иногда создает впечатление не по годам зрелого, мудрого, взрослого) – все же ребенок, который не может мыслить, принимать решения и вести себя по стандартам взрослых.

«**Помните, сколько лет вашему ребенку. Проверяйте, не слишком ли ваши требования к нему завышены, предъявлены «не по годам», остается ли у ребенка при выполнении ваших требований пространство для игры, спонтанности, радости, движения.**»

**3. Ребенка мало хвалят и много критикуют.** Это основной механизм, который ожесточает или запугивает не только ребенка, но и взрослого человека, портит отношения. Если ребенок делает что-то хорошее, но не получает похвалы, то, как минимум, он не узнает, что сделал что-то хорошее (а кто же ему подскажет это, если не вы?), как максимум – на его достижения, хорошее поведение не обращают внимания – то есть, обесценивают. Вспомните свое состояние, когда вы старались, а важный для вас человек или не обратил внимания на ваш вклад, или, промолчав о хорошем, обратил внимание на недостатки. Если это часто повторяется, то так возникает заниженная самооценка, неверие в себя, нежелание что-то делать.

«**Отмечайте похвалой и благодарностью, поддержкой, уважением то, что ребенок делает хорошо, – это будет развивать в нем самоуважение и активность. Вместо критики, которая формулируется** «*ты не хорошо / плохо…*», **важно спокойно рассказать** «*лучше сделать …, потому что…*».

**4. Ребенку трудно справляться с какой-то своей задачей, выполнять которую он не готов** (сон в отдельной комнате, пребывание с родственниками без родителей, адаптация к детскому саду, занятия по интеллектуальному развитию, дополнительные кружки в детском саду и школе. Иногда ребенок сначала справляется, а затем его силы сдают и эмоции показывают «сбой». Дайте себе ответ на вопрос, что может вызвать трудности в жизни вашего ребенка? Готов ли он к этому? Как вы можете смягчить ему адаптацию? Прямо спросите ребенка, что его беспокоит, что именно дается ему тяжело, что он не хочет делать.

«**Предложите ему поддержку, исправьте нагрузку так, чтобы она происходила в тех порциях, с которыми ребенок справляется, обязательно хвалите его, когда у него это получается. Важно не только то, что ребенок справился с задачей, а и то, КАК он чувствует себя, когда с этим справляется**.»

**5. Вокруг ребенка слишком часто меняются люди, обстоятельства, правила поведения, он переживает слишком много событий**. Это приводит к тому, что появляется ощущение непредсказуемости, а для ребенка это – момент хаоса. У него исчезает ощущение стабильности, повторяемости, а соответственно – безопасности и предсказуемости. Ему слишком часто приходится переадаптироваться. Иногда это возникает даже как следствие того, что близкие люди предъявляют разные требования, ожидания к ребенку: «то, что можно с бабушкой, то нельзя с мамой», «вчера папа разрешил это, потому что у него было хорошее настроение, а сегодня нет».

«**Договоритесь о стабильности в распорядке, правилах поведения ребенка, так, чтобы «хорошо и плохо», «можно и нельзя» имели одинаковое содержание от всех окружающих. Сделайте распорядок дня ребенка стабильным, об изменениях в планах говорите с ним, готовя его к этому**.»

**6. Ребенок реагирует на сложный период, который проживает семья или кто-то из взрослых.** Так бывает, когда семья адаптируется после рождения еще одного ребенка, изменений в трудоустройстве, места жительства, смерти в семье, изменений в отношениях с родственниками, любых решений, которые требуют перестройки в жизни. Важно понять, что такие события происходят вне желания ребенка и часто он не готов принимать их и изменяться в соответствии с их новыми обстоятельствами. В дошкольном возрасте ребенок вполне способен проговорить свои дискомфорты, просто важно задать вопрос и услышать ответ. Важно помочь ребенку проявить чувство к этим изменениям, спросить, что его тревожит или раздражает (утомляет), что сейчас ему больше всего нужно. Полезно избегать «взрослых тяжелых» разговоров при ребенке, где есть много сомнений, страхов или злости. А вот делиться с ребенком верой в то, что все будет хорошо – очень даже стоит.

«**Ответы на вопросы о том, что происходит сейчас, давайте в доступной и успокаивающей форме согласно возрасту. Усилить чувство стабильности помогут ежедневные ритуалы (сказки, мультики, игры, прогулки). Еще чаще говорите ребенку, что вы его любите, обнимайте, высвобождайте время для того, чтобы побыть вместе с ним**».

**7. Ребенок реагирует на ваше эмоциональное состояние или отражает его своим поведением.** Ребенок действительно часто внешне отражает то, что происходит внутри у его близких людей, или то, что он замечает в отношениях вокруг. Прислушайтесь к себе – как чувствуете себя вы? Какие эмоции вы испытываете чаще всего? Насколько светлое и спокойное ваше внутреннее состояние? Какие трудности вы испытываете (в отношениях, отношении к себе, к жизни, в понимании того, чего вы хотите сейчас)? Если вы признаетесь себе в том, что и вам непросто, что внутри вас много сложных чувств, которые вы стараетесь не вылить на окружающих (но все равно это проявляется в мелочах, передается в атмосфере и ребенок это отражает, вбирает в себя), это означает, что:

«**Сейчас стоит уделить время себе – выровнять свое состояние, жизненные процессы, избавиться от стрессовых факторов, дать ответы на волнующие вопросы. Ваш внутренний покой и радость придадут энергии в любви к ребенку, станут базой для его внутреннего спокойствия и благополучия. И ребенок, как зеркало, отобразит вместо мрачного состояния, светлые тона радости**».

Воспитывая ребенка, будь то родитель, воспитатель детского сада, педагог дополнительного образования, учитель начальных классов, каждый, кто принимает участие в воспитании личности несет ответственность за его эмоциональное благополучие.
**От того как близкие:**
• научат ребенка доверять близкому окружению;
• сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;
• сформируют тесное взаимодействие ребенка с родными, близкими и друзьями;
• правильно организуют совместный досуг с ребенком;
• способствуют проявлению гуманных чувств;
• научат сопереживать и чувствовать настроение собеседника;
• сформируют адекватную самооценку;
• научат выражать не только положительные эмоции (чувство юмора, чувстве удивления, радость), но и отрицательные (направить плохое настроение в положительное «русло»; направить негативную энергию и раздражение в какое-либо дело, а не на конкретного человека);
• удовлетворят потребности ребенка в телесном контакте (поглаживание ребенка, массаж, объятия);
• научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества
зависит эмоциональное благополучие ребенка и будущего взрослого человека.

**Эмоционально благополучный ребенок -это ребенок, который:**
• улыбается,
• непосредственно ведет себя в разных ситуациях,
• общительный;
• доброжелательный;
• способен выслушать других;
• не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;
• ласков с родными и близкими;
• не проявляет агрессии;
• не берет чужие вещи без спроса;
• в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;
• проявляет чувство юмора;
• не повышает голос;
• считается с мнением окружающих;
• прислушивается к советам взрослых.

 **Памятка**

**Как помочь ребенку улучшить эмоциональное состояние ребенка**

Уважаемые родители, помните! Для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:

• Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;

• Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;
• Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;
• На своем примере показывайте значимость своей семьи;
• Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
• Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
• Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
• Формируйте адекватную самооценку;
• Постарайтесь стать самым близким другом;
• Учите дорожить друзьями;
• Учите ребенка быть внимательным к окружению;
• Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
• Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!

Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня!

 Подготовила педагог-психолог Г.А. Медведева

 Источники: kolobok- perovo. ru; ernesportal. ru