***Консультация для родителей***

***«Эмоциональное благополучие ребенка»***

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Из этого определения понятия здоровья, данного ВОЗ видно, что душевное и социальное благополучие – это важная составляющая часть здоровья, наряду с физическим благополучием. Мы все помним известную фразу любимого многими А. Экзюпери , что « все мы родом из детства». Многие наши привычки, радости, как и многие наши проблемы и разочарования родом из детства.

Одна из самых важных потребностей в жизни человека (по А. Маслоу) - потребность в безопасности в раннем возрасте обеспечивается в основном родителями. Самая важная роль в обеспечении эмоционального комфорта ребенка принадлежит, конечно, маме и зависит от эмоциональном взаимодействия с ребенком, проявления безусловной любви и поддержки.

Если ребенок получает от родителей любовь и поддержку у него возникает состояние эмоционального комфорта, а это обеспечивает доверительное и активное отношение к миру, формирует высокую самооценку, самоконтроль, ориентацию на жизненный успех. И, напротив, если человек ощущает эмоциональное неблагополучие, то это может проявиться в агрессии, подавленности, в страхах, обидах, изолированности, которые будут сопровождать его всю жизнь.

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.

Эмоциональное благополучие ребенка – залог психического здоровья и ребенка и взрослого человека, сформировавшейся личности. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от среды окружения ребенка, родных и близких ребенку, их отношение и реакции на его поведение.

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.

Какой же он, 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.

Итак, как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?

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!