

Консультация для родителей и специалистов ДОУ

на тему: «Эмоциональное благополучие ребенка».

Актуальность рассмотрения семейных взаимоотношений как фактора эмоционального благополучия ребенка дошкольника определяется современными условиями семейного воспитания. Особенности взаимодействия ребенка с родителями, степень их отзывчивости, наличие эмоциональных связей и отношений привязанности оказывают влияние, как на протяжении всего периода детства, так и в дальнейшей жизни, являются своеобразным эталоном построения его отношений с другими людьми.

Психические потребности ребенка лучше всего удовлетворяет хорошая семейная обстановка. Семья предоставляет ребенку не только оптимальные возможности для формирования его личности, но она также естественно вводит его в постоянно расширяющиеся социальные отношения, создает предпосылки для его социализации. У ребенка формируется эмоциональное поведение в отношении самого себя и других членов семьи, он учится эмоционально реагировать на постоянно изменяющиеся социальные ситуации, что формирует предпосылки для эмоционального благополучия.

Для полноценного развития личности ребенка в семье должны складываться благоприятные условия, которые напрямую зависят от сложившихся в семье детско-родительских отношений. С одной стороны, главной характеристикой родительского отношения является любовь, которая определяет доверие к ребенку, радость и удовольствие от общения с ним, стремление к его защите и безопасности. С другой – родительское отношение характеризуется требовательностью и контролем. В этом конфликте заключается одно из самых сильных противоречий семейных отношений. От того, как строятся отношения в семье, какие ценности, интересы выдвигаются у ее старших представителей на первый план, зависит, какими вырастут дети. Глубокие контакты с родителями создают у детей устойчивое жизненное состояние, ощущение уверенности и надежности. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов.

Дошкольный возраст – это возраст, в котором начинает складываться личность ребенка. В этот период происходит ускоренное развитие

психических процессов, ребенок активно осваивает широкий спектр различных видов деятельности. На этапе дошкольного детства формируется эмоциональное поведение и отношение ребенка к семье. Именно поэтому так важно изучить особенности эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

Функции матери в обеспечении эмоционального комфорта ребенка более прицельно изучаются в рамках базового отношения к миру, активно-доверительного отношения к миру, устойчивый положительно-эмоциональный фон настроения, потребность ребенка в доброжелательном внимании взрослого, в эмоциональном взаимодействии со взрослым, в обретении чувства уравновешенности и безопасности, достигаемая в контакте со взрослым. Удовлетворение этих потребностей является условием нормального психического развития ребенка. Кроме того, чувство эмоционального комфорта служит показателем оптимального состояния ребенка в системе «Я — Мир» и является необходимым условием его развития.

Особенности эмоционального благополучия ребенка.

Эмоция – это «сложный психологический механизм, прижизненно формирующийся в процессе деятельности ребенка и являющийся важным регулятором поведения и деятельности в соответствии потребностям и интересам детской личности». Воспитание эмоций сохраняет ведущее значение на протяжении всего детства.

Эмоции ребенка отличаются многообразием, открытостью, слитностью и частой сменяемостью, подвижностью, импульсивностью, неосознанностью. Они связаны с выражением своих возможностей. Гармоничное развитие эмоциональной сферы возможно только при условии бережного подхода к формированию чувств маленького ребенка с учетом психофизиологических особенностей каждого возрастного этапа.

Согласно исследованиям Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной, «эмоциональное благополучие» можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных.

А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильина, Г.А. Свердлов, Е.П. Арнаутова определяют эмоциональное благополучие как устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние ребенка, являющееся

основой отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками.

Ключевым словом для описания эмоционального благополучия является «гармония» или «баланс». Прежде всего, это гармония между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и психическим благополучием. Только согласованное функционирование этих систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

В эмоциональном благополучии можно выделить несколько составляющих, каждая из которых представляет собой континуум между положительным и отрицательным полюсами. В совокупности они представляют собой уровень общего эмоционального благополучия ребенка.

1. Эмоция удовольствия - неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения.

2. Переживание успеха - неуспеха достижения целей.

3. Переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта.

4. Переживание комфорта в присутствии других людей и ситуации взаимодействия с ними.

5. Переживание оценки другими результатов активности ребенка.

Все эти составляющие могут иметь разное содержание, то есть разную «точку» на континууме от «+» до «-», однако их не может не быть вообще. Чтобы понять, что именно входит в функции матери и как они обеспечивают ту индивидуальную точку на континууме, которая определяет уровень эмоционального благополучия конкретного ребенка, необходимо представить себе онтогенез всех составляющих эмоционального благополучия ребенка.

Роль взрослых в формировании эмоционального благополучия ребенка.

Эмоциональное благополучие — уверенность в себе, чувство защищенности, положительное самоощущение и жизненные успехи — во многом зависит от того, как складываются его отношения с окружающими людьми. Для каждого важно иметь хороших и верных друзей, которые не

только дарят нам радость общения, делая нашу жизнь богаче и разнообразнее, но и могут выручить в трудных ситуациях.

Маленький ребенок доверчиво относится к людям, он открыт окружающему миру, его самоощущение положительное. При поддержке окружающих эти качества остаются ведущими на протяжении всего дошкольного детства, и у ребенка развивается уверенность в себе. Психологическая поддержка, которую взрослые должны постоянно ему оказывать, позитивно сказывается на развитии личности и является своеобразной профилактикой неврозов и школьной дезадаптации.

Открытость миру выражается в стремлении ребенка активно познавать действительность, не боясь неуспеха и неудач; чувствовать уверенность в своих силах. На таком фоне общей положительной самооценки формируется способность адекватно, в том числе критически, оценивать результаты собственных действий и действий других.

Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность. Самое важное в воспитании – любить детей и отдавать им время и силы. Однако, хотя любовь – самое главное, это еще далеко не все. Если родители не понимают особых потребностей своего ребенка, то не могут в полной мере дать ему то, что нужно современным детям. Бывает, что родители щедро дарят любовь своему чаду, но не так, как это было бы наиболее полезно для его развития.

Пока ребенок мал, взрослые, как правило, не задумываются, что станет в его жизни главным, каким человеком он вырастет. Но процесс формирования личности очень сложен и его нельзя откладывать на будущее и предоставлять воле случая. Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка. В последнее время отмечается рост числа детей, имеющих проблемы в развитии эмоциональной сферы. Это и задержка эмоционального развития (сниженный эмоциональный интеллект), и наличие аффективных вспышек, сопровождающихся агрессией, и нестабильный эмоциональный фон с резкими частыми перепадами настроения, и неспособность детей управлять своими эмоциями, что приводит к отсутствию адекватного общения между ребенком, сверстниками и взрослыми. А если своевременно не уделять

внимания эмоциональному развитию детей, в будущем это может стать фоном для развития психосоматических заболеваний, которые являются следствием повышенного темпа жизни и увеличения эмоциональных перегрузок.

Эмоциональное развитие является одним из важнейших направлений развития личности. Известно, что детские эмоции характеризуются импульсивностью и лишь со временем перерастают в устойчивые привязанности, симпатии или антипатии, на основе которых с годами складываются более глубокие чувства (любовь, ненависть и др.). Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является основой нравственного воспитания. Маленький ребенок отличается особой искренностью и непосредственностью как в общении с другими, так и в проявлении собственных чувств. Если эти качества поддерживать, то дети вырастут добрыми и правдивыми, эмоционально отзывчивыми. Эмоционально – волевая готовность старшего дошкольника является одним из компонентов психологической готовности к школе. Поэтому детей необходимо вводить в сложный мир человеческих эмоций, помогать им переживать определенное эмоциональное состояние, объяснять, что оно означает.

Для полноценного развития ребенку необходимы как положительные, так и отрицательные эмоции. Вреден только их избыток, опасна излишняя интенсивность. Для эмоционального развития ребенка важно не сохранение однообразно положительных состояний, а их постоянный динамизм, смена в рамках определенной интенсивности. Мозг ребенка нуждается в напряжении, тренировке, иначе наступает эмоциональный голод, порождающий скуку, тоску, угнетенное состояние. Проявлять негативные эмоции – нормально. Неподходящим может быть время, место и способ выражения. Вспышки гнева необходимы для развития ребенка, но он должен знать, что они допустимы не везде и не всегда. Лучший способ научить ребенка осознавать свои чувства – сочувственно выслушивать его и помогать идентифицировать возникающие у него эмоции. Коррекция эмоциональной сферы дошкольников должна включать в себя организацию совместных форм игровой и продуктивной деятельности ребенка со взрослым, ориентацию ребенка на адекватные способы и средства коммуникации и организацию их усвоения. Для этого можно использовать элементы игротерапии и арттерапии, а также психогимнастику, релаксацию.

Следует помнить, что чаще, чем прочие эмоции, человеком переживается интерес – фундаментальная позитивная эмоция. Интерес играет исключительно важную мотивационную роль в формировании и

развитии навыков, умений и интеллекта. Интерес характеризует активность ребенка с самого начала его жизни. Эмоция интереса рождается в процессе творческого труда. Эмоция радости появляется в творчестве и в любви. С эволюционной точки зрения, эмоция радости вместе с эмоцией интереса обеспечивает социализацию человека. Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок. Прямое, непосредственное обучение радостным переживаниям невозможно, однако взрослые могут научить им ребенка косвенно, деля с ним свою радость, демонстрируя такой стиль жизни, который благоприятствует радостным переживаниям. Нужно только помнить правило, основанное на законе идентификации: “воспитывают не слова, а поступки”. Следовательно, то, чему мы учим детей, не отличается от того, чему мы должны продолжать учиться сами. И лучшее, что могут сделать взрослые для ребенка – быть счастливыми.