



Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 4 «Родничок»

консультация для родителей на тему:

Эмоциональное благополучие ребенка как необходимое условие для гармоничного физического развития

Эмоции играют важную роль в жизни ребёнка: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. И от того какие эмоции чаще испытывает и проявляет ребёнок зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми.

Чтобы ребёнок вырос здоровым и счастливым, чтобы умел радоваться солнцу и успешно прожитому дню, чтобы он был уверен в своих силах и умел бороться с трудностями, окружающая его обстановка должна быть такой, где основной фон составляют положительные эмоции. А так как самыми главными людьми для него являются родители, именно они должны создать эту обстановку в доме и семье.

Создание уюта и обстановки спокойствия и благополучия, которая порождает у детей ощущение тепла, покоя и безопасности – является первым условием их эмоционального благополучия.

Фундаментом эмоционального благополучия ребёнка является – любовь. Безоговорочная, безусловная любовь по отношению к ребёнку, прежде всего со стороны родителей.

Любить ребёнка, безусловно – значит любить его, независимо ни от чего. Независимо от его внешности, достоинств и недостатков, плюсов и минусов. Независимо от того, чего мы ждём от ребёнка в будущем и независимо от того, как он ведёт себя сейчас. Безусловная любовь означает, что мы любим ребёнка даже тогда, если его поведение вызывает у нас раздражение, а порой – отвращение.

Особо значимые способы выражения любви к детям. Это: контакт глаз, физический контакт, эмоциональное общение и пристальное внимание.

Что же такое контакт глаз? Это просто значит, что мы прямо смотрим в глаза другому человеку. Вам, наверное, приходилось встречать детей, которые избегают смотреть в глаза при общении.

Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребёнку важен не только для хорошего коммуникативного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Ребёнок использует контакт глаз с родителями для эмоциональной подпитки.

Чем чаще родители смотрят на него, стараясь выразить свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар. А чем полнее его эмоциональный резервуар, тем положительнее эмоции и лучше поведение.

Замечательный способ укрепления эмоционального равновесия ребёнка **физический контакт с ним.**

Ребёнку жизненно необходимы активные проявления нежности объятия и поцелуи.



Психологи и медики единогласно утверждают, что для нормального развития ребёнка ежедневно необходимы 20 объятий и до 200 лёгких прикосновений. Физический контакт то не только объятия и поцелуи, то и такие контакты как: прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам. Хочется заметить, что мальчикам также необходимы нежные проявления любви. По мере взросления их больше привлекает мужская линия поведения, а именно, потасовки, шутливые драки, борьба. Для девочек физический контакт с годами становится важнее и достигает пика в возрасте 12-13 лет.

Каждый ребёнок чувствует себя любимым, проявляет массу положительных эмоций, когда родители, оставив все дела, общаются с ним. Общаясь с ребёнком, как можно чаще улыбайтесь ему, говорите добрые и ласковые слова, хвалите его, свободное время проводите вместе с ребёнком. Вместе играйте, беседуйте с ним, развлекайтесь, трудитесь вместе. Время, которое вы проведёте вместе с ребёнком, для него дороже любой игрушки. В некоторых случаях, больше всего на свете, ребёнку требуется пристальное внимание родителей.

Он должен почувствовать себя важной, значимой личностью и то, что он единственный в своём роде. Такое знание очень необходимо в развитии самооценки, что глубоко влияет на способность ребёнка взаимодействовать с другими людьми.

Если вы заметили, что ребенок ведет себя не так как обычно, например, он очень раздражителен или наоборот молчит, старается уединиться. Найдите время, чтобы побыть с ним наедине и выслушайте все, что он вам будет говорить.

В минуты пристального внимания у вас появляется возможность дополнительного физического контакта и контакта глаз с ним. Ласково смотрите ребенку в глаза и обнимите его, поцелуйте.

Пристальное внимание требует от родителей время, а времени, как всегда, не хватает. Что же делать? Определитесь, что в вашей жизни является наиболее важным и первостепенным. Где на этой шкале ценностей находится ваш ребенок. Занимает ли он первое место, второе, третье? И дай бог, чтобы вы не ошиблись.

Конечно, это не значит, что вы должны пренебрегать другими аспектами жизни. Просто научитесь разумно контролировать время, которое вы тратите на менее важные ценности жизни.

Если ребенок не получит достаточно внимания от родителей, он испытывает беспокойство, потому что чувствует, что все на свете дороже его. В результате он не чувствует себя в безопасности, тем самым нарушается его психическое и эмоциональное здоровье.

Эмоциональное общение, пристальное внимание, соответствующий возрасту физический контакт, постоянный контакт глаз наиболее драгоценные дары, которые мы можем передать нашим детям.

Ребёнок, растущий в доме, где его щедро одаривают этими драгоценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и с самим собой и с людьми.

Выполнила: воспитатель Кардаш Е.Л.

г.Березовский 2022г.

