Эмоциональное самочувствие ребенка и его здоровье.

Воспитание чувств ребенка является важнейшей задачей, которая стоит перед родителями. Дошкольное детство является особенно ответственным периодом в развитии ребенка, когда закладывается основной фундамент его личности – система представлений об окружающем мире, о своих возможностях, об отношениях с окружающими.

То, что будет не до добрано восполнить в будущем крайне сложно или вовсе не возможно. Особенность психики маленького человека заключается в постепенном перерастании различных эмоциональных переживаний в черты личности и его характер.

Эмоциональный настрой дошкольника характеризуется легкостью возникновения, изменениями и подверженностью влияниям из вне. Психическое состояние малыша так же связано с его деятельностью. что Чрезмерная яркость и длительность переживаемых детьми эмоций и чувств могут вызвать изменения в организме. В связи с этим можно утверждать, что эмоциональное состояние напрямую определяет уровень здоровья ребенка и в свою очередь само зависит от него.

Дети далеко не всегда могут определить какие эмоции и чувства они испытывают и какие причины их вызвали. И здесь очень важна роль «умного взрослого», который придет им на помощь и поможет определить причину плохого настроения, подскажет, как его изменить. Характеризуя эмоциональное состояние детей, необходимо отметить его чрезвычайное разнообразие по силе, длительности, устойчивости, глубине протекания. Дети испытывают различные переживания намного ярче и глубже, чем взрослый человек.

Эмоциональное развитие влияет не только на становление личности и характера, но и особенности будущего поведения, а так же на успешность отношений с друзьями, родителями, учителями. Ребенок наблюдая за различными явлениями в жизни оценивает их эмоционально, как привлекательные или отталкивающие, хорошие или плохие – так формируется его будущая система ценностей, его мораль. Умение владеть своими чувствами и эмоциями, справляться с неблагоприятными психическими состояниями в трудных ситуациях помогут в дальнейшем легко адаптироваться в незнакомом месте и новом коллективе, а так же почувствовать себя уверенным, независимым, свободным от социальных страхов (стыда).

Эмоционально здоровый ребенок успешно справится с постоянно возрастающими требованиями и нагрузкой не только в период подготовки к школе, но и в процессе всего обучения. Такой ребенок в большинстве случае благополучно и самостоятельно преодолеет возрастные кризисы.

Для возникновения и поддержания благоприятного эмоционального психологического климата ребенка родителям необходимо уметь не только определять, но и вовремя корректировать состояние ребенка.

Основными рекомендациями для родителей, которые будут способствовать благополучному развитию эмоциональной сферы жизни дошколят, могут послужить следующие конкретные предложения:

* Развивать словарный запас. Это значит научить называть свои чувства и эмоции. Родителям, в свою очередь, надо обращать внимание на собственные чувства, читать литературу по этой теме, уметь распознавать чувства других людей. Вводить в лексикон ребенка, как можно больше родственных слов, обозначающих различные эмоции и чувства.
* Научить детей распознавать разницу между эмоциями и поступками.
* Объяснить малышу, что чувства не могут быть хорошими или плохими, а могут быть плохими поступки, за них надо отвечать.
* Оставлять детям право на проявление чувств и эмоций. Ни в коем случае нельзя подавлять и игнорировать их. Важно помочь дошкольнику утвердить право на его чувство, это можно достигнуть просто внимательно выслушав его и вместе обдумать его эмоции. Нельзя осуждать ребенка за любые его чувства, нельзя отстраняться, оставаться равнодушным, оценивать, т.к. чувства принадлежат только ему.
* Обсуждая с ребенком его чувства не надо решать за него проблему, а лишь попытаться объяснить причину возникших чувств и эмоций – это поможет ему справиться самому.
* Предложите ребенку различные способы «взять себя в руки». Дети могут давать выход своим чувствам по разному: физическими, творческими и другими способами. Когда испробованы различные способы, важно спросить, какой он предпочитает. Если постоянно говорить малышу: «Выражай чувства словами», то став подростком, он легко справится со своим эмоциональным состоянием. Можно предложить ему различные способы выхода из состояния эмоционального напряжения, о выбор пусть он сделает сам.
* Необходимо быть последовательным. Некоторые ситуации решаются быстро, другие требуют времени. Нельзя выпускать из виду цель, которая поставлена перед ребенком, и, конечно, всегда отмечать успехи, которых он добился.

Управление эмоциями – это естественная сторона детского психического развития. Если этого не происходит, возникает нарушение эмоциональной регуляции, что может привести к различным поведенческим расстройствам, которые потребуют вмешательства психолога и длительной коррекционной работы.

Эмоциональное благополучие ребенка – это путь к успешному взаимодействию с миром, к развитию гармоничной личности и для достижения этой цели детям просто необходимы умные, доброжелательные, любящие родители, которые не только передадут необходимые знания, но и подготовят к самостоятельной жизни. Удачи вам!