

Эмоциональное благополучие ребенка

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте и, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:

- наличие чувства доверия к миру;
- способности проявлять гуманные чувства;
- способности сопереживать и чувствовать состояние другого;
- наличие положительных эмоций и чувства юмора;
- способности и потребности в телесном контакте;
- наличие чувства удивления;
- вариативности поведения;
- способности к произвольному усилию для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе и в ситуации соревнования-соперничества;
- способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
- способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.

Эмоционально благополучный ребенок улыбчив, непосредственен, разговорчив, доброжелателен, слушает других, способен преодолеть эгоцентрическую позицию, не грубит родителям, не ворует, не драчлив, обладает чувством юмора, не криклив, не обижает других.

Эмоциональное благополучие ребенка свидетельствует, что представления взрослых о том, что необходимо и интересно ребенку, соответствует его реальным потребностям. В противоположность этому эмоциональное неблагополучие, как правило, говорит о дисбалансе между этими факторами.

Эмоциональное неблагополучие может иметь различные причины:

биологические - врожденные особенности психофизического развития ребенка, особенности его темперамента и характера и т. д.;

психосоциальные - особенности воспитания в семье; ценностные ориентации родителей; наличие конфликтных отношений между членами семьи, включая взрослых и детей, и т.д.

Эмоциональное неблагополучие ребенка складывается постепенно и проявляется в виде личностных реакций на поведение окружающих.

Основные условия эффективности собственного поведения взрослых, позволяющие свести к минимуму возможность возникновения эмоционального неблагополучия ребенка, следующие:

- принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
- создание в семье атмосферы положительных эмоций;
- создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;
- поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка - эмоционально-волевых, интеллектуальных, психомоторных (например, родители часто совершают ошибку, не придавая эмоциональному благополучию ребенка должного значения, а считая, что успешность обучения является более важным показателем его развития, что впоследствии может довольно негативно сказаться на психическом здоровье ребенка);
- в зависимости от возраста и поведения ребенка варьирование взрослыми собственных стратегий поведения, включая формы поощрений и ограничений (например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные реакции ребенка в зависимости от степени их выраженности и места проявления);
- включенный в детскую жизнь, в том числе в игровую деятельность ребенка.

Признаки здорового эмоционального состояния у детей

От четырех до шести лет

- ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра);
- начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;
- становится все более самостоятельным в плане получения удовлетворения и разрешения эмоциональных затруднений;
- проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам);
- ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

Симптомы эмоциональных проблем

От трех до шести лет

- частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
- частые и тяжелые конфликты с другими детьми;
- постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
- общая неспособность следовать правилам и указаниям;
- нежелание разговаривать и договариваться;
- внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;
- постоянная меланхолия.
-

<i>Сказав так</i>	<i>подумайте о последствиях</i>	<i>и исправьтесь</i>
«Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...»	Замкнутость, отчужденность, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	«Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!»
«Горе ты мое!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье ты моё, радость моя!»
«Плакса-Вакса, нытик, пискля!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	«Поплачь, будет легче...»

«Вот дурашка, всё готов раздать...»	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	«Молодец, что делишься с другими!»
«Не твоего ума дело!»	Низкая самооценка, задержки в психологическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями.	«А ты как думаешь?»
«Ты совсем, как твой папа (мама)...»	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.	«Папа у нас замечательный человек!»; «Мама у нас умница!»
«Ничего не умеешь делать, неумейка!»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижениям.	«Попробуй еще, у тебя обязательно получится!»
«Не кричи так, оглохнешь!»	Скрытая агрессивность, повышенное психоэмоциональное напряжение, болезни горла и ушей, конфликтность.	«Скажи мне на ушко, давай пошепчемся...»
«Неряха, грязнуля!»	Чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности, неразборчивость в выборе друзей.	«Как приятно на тебя посмотреть, когда ты чист и аккуратен!»
«Противная девчонка, все они капризули!» (мальчику о девочке) «Негодник, все мальчик забияки и драчуны!» (девочке о мальчике)	Осложнения в меж половом общении, трудности в выборе друга противоположного пола.	«Все люди равны, но в тоже время ни один не похож на другого!»
«Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребенку!»	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, «уход» в себя или «уход» от родителей.	«Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»
«Жизнь очень трудна: вырастешь - узнаешь!»	Недоверчивость, трусость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать трудности, подозрительность, пессимизм.	«Жизнь интересна и прекрасна! Всё будет хорошо!»
«Никогда не бойся, никому не уступай, всем давай сдачу!»	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками.	«Держи себя в руках, уважай людей!»

