

Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течении всего дня.

Никогда и ни при каких условиях у ребенка не должно возникнуть сомнений в любви родителей к нему, в своей защищенности. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, любим. Делать это можно разными способами: «Я очень скучала по тебе, пока была на работе», «Я очень люблю играть с тобой».

Если день ребенка в основном наполнен положительными эмоциями, то, вероятнее всего, малыш чувствует себя нужным и необходимым дома. У вас хорошие отношения с ребенком и прекрасный климат в семье. Если больше негативных эмоций в семье, ребенок чувствует себя одиноким, несчастным и уязвимым. И чтобы хоть как-то привлечь Ваше внимание к себе, малыш порой специально делает все вам назло. Проанализируйте, за что вы были недовольны им? Как вели себя сегодня с ним? Сколько времени ему уделили? Что сделали ему приятного?

Удовлетворение потребности в любви и принятии – необходимое **условие нормального развития детей**. Если он не получает знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, эмоциональные нарушения.

*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*



БУ «Пыть-Яхский реабилитационный центр»

Директор

Назарова Олеся Юрьевна

Информация подготовлена психологом  
отделения социальной реабилитации и  
абилитации (ССС, СРП, ПСПИ)  
Акназаровой Викторией Рамилевной

Микрорайон 4-й «Молодежный», дом 3,  
г. Пыть-Ях, ХМАО – Югра, Российская  
Федерация, 628383

Кабинет приема граждан

Тел: (3463) 42-93-00, 42-50-10

E-mail: Pyahrcdpov@admhmao.ru

Официальный сайт: zhuravushka86.ru

Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры «Пыть-Яхский реабилитационный  
центр для детей и подростков с ограничен-  
ными возможностями»

«Эмоциональное  
благополучие ребенка»



Пыть-Ях

2020

## **Как вы думаете, что означает эмоциональное благополучие ребенка?**

В дошкольном детстве соблюдение права ребенка на охрану здоровья имеет особое значение. Ведь здоровье зависит от эмоционального состояния, как человека, так и ребенка.

По мнению ученых, дошкольный возраст относят к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. В этом возрасте происходит бурное нарастание силы и подвижности нервных процессов, формируется высшая нервная деятельность. Поэтому эмоциональное перенапряжение может перейти в состояние невротических реакций, а проще говоря, у детей появляются неврозы, неврастения. В чем это проявляется? Давайте подумаем?

Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение, то они плаксивы, то агрессивны, дети быстро утомляются, плохо засыпают, у них беспокойный сон, часто ребенок бесцельно ходит по групповой комнате, не находит себе занятие, грызут ногти, крутят волосы. Подергивают плечами, ночное и дневное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось, игра с половыми органами и многие другие нарушения невротического характера.

## **Как вы думаете, какие причины могут нарушать эмоциональное благополучие ребенка?**

- ◆ Нарушение режима дня.
- ◆ Несогласованность требований к ребенку.
- ◆ Желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту.
- ◆ Изобилие ненужной информации.
- ◆ Желание родителей долго находиться с ребенком в местах массового скопления людей.
- ◆ Чрезмерная строгость родителей или взрослых, наказание, боязнь ребенка сделать что-то не так.

- ◆ Неблагополучное состояние в семье.

Для современного ребенка стрессовой ситуацией становится все то, что является обыденной жизнью для взрослого человека. Все это не проходит бесследно и у детей появляются такие «взрослые» болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень.

Известный психолог Л.С. Выготский отмечал феномен «засушенное сердце» (отсутствие чувств), который он наблюдал у своих современников и который связан с «воспитанием, направленным, как правило, на интеллектуализированное поведение». К сожалению, этот феномен актуален и в наше время.

Подумайте и решите честно для себя, существует ли в вашей семье хотя бы одна из этих причин, нарушающих эмоциональное благополучие ребенка. Как же сделать так, чтобы хотя бы немного смягчить эмоциональный срыв наших детей?

Родительская любовь и ласка нужна не только грудничкам, но и большим детям. И не только нежным девочкам, но и мужественным мальчикам. Главный герой повести Марселя Пруста «В сторону Свана» шестилетний мальчик, каждый день перед сном ждёт возможности поцеловать свою маму.

Для него это является итогом сегодняшнего дня, мостом перехода в будущее. Поцелуй – это то, что являет на любовь и заботу, снимает боль и возвращает целостность. Поэтому мы целуем ранку ребёнка – чтобы быстрее зажила. Но родительская ласка не должна ограничиваться только поцелуями и объятиями. Существует много других способов её выражения.

Советы для родителей «Минуты нежности»

1. Танцуйте с малышом, прижимая его к себе. Вы будете находиться в близком контакте, а ритмичное покачивание под музыку успокоит его.
2. Обнимите за плечи своего ребёнка, нежно погладьте по волосам или по щеке – простые движения так нужны ему, нужны постоянно.
3. Порисуйте у ребёнка на спинке пальчиками, а он пусть отгадывает, что вы изображаете.

4. Используйте для спокойных, нежных игр вечерние часы или время после сна. Спокойная обстановка спальни располагает к играм, которые помогут Вам проявить свои чувства. Предложите ребёнку спрятать под одеялом мягкую игрушку, а Вы постарайтесь найти её. После отыскивания игрушки обязательно поцелуйте хозяина.

5. Залезьте с крохой под одеяло и поболтайте о чём-нибудь, прижавшись, друг к другу.

6. Дотроньтесь доверительно до руки или плеча ребёнка, отправляющегося в садик, - и это придаст ему уверенности в собственных силах. Шутливо взъерошьте волосы Вашему загрустившему малышу – и он повеселеет.

- ⇒ Любовь, забота, ласка – это основные жизненные потребности ребенка, которые он может получить в семье.
- ⇒ Ребенку с момента рождения необходимо не только уход и питание, но и общение. Если ребенок лишен постоянного контакта со взрослым, он плохо развивается не только психически, но и физически: не растет, худеет, теряет интерес к жизни.
- ⇒ Общение взрослого и ребенка происходит через взгляды, слова и прикосновения.
- ⇒ Через взгляд мы передаем ребенку свои чувства (все что творится у нас в душе отражается в глазах). Ведь не зря говорят «Глаза зеркало души.»
- ⇒ Объятие. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, однако, объятия оказывают немедленный внутренний эффект.