

Психоэмоциональное здоровье ребёнка



Эмоции – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг нас или внутри нас. Главная функция эмоций - лучшее понимание людьми друг друга. Не пользуясь речью, мы можем судить о состоянии другого человека, настроить его на совместную деятельность и общение.

Умение понимать эмоциональное состояние другого человека не вербально очень важно, особенно в общении с ребенком, так как ребенок не всегда может высказать, какое чувство он сейчас испытывает. Также, в общении с ребенком, взрослый должен осознавать какую эмоцию или чувство он сейчас передает ребенку и как он это делает.

Для дошкольного возраста типична интенсивность и лабильность эмоциональных реакций. Буйная радость и возбуждение могут легко сменяться фрустрацией с нетерпением и гневом.

В дошкольном возрасте дети выражают эмоции весьма непосредственно, они могут прыгать и скакать от радости или бросаться на пол в приступе злости. Дети еще не усвоили социально приемлемые способы выражения неудовольствия и часто могут, рассердившись, кусаться, царапаться или драться.

Личностное и умственное развитие ребенка тесным образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Дети часто находятся в «плени эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают у них самих по мере расширения их связей с окружающим миром. Эмоциональная сфера – важная составляющая в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, во-вторых – управлять своими эмоциями. Понимание собственных

чувств – важный момент в становлении личности. Наиболее адекватное средство выражения чувств и переживаний – эмоциональная лексика.

Дети старшего дошкольного возраста в целом способны правильно воспринимать эмоциональное состояние человека. При этом дети достаточно легко отличают радость, восхищение, веселье и затрудняются в распознавании грусти, испуга и удивления. Дети прежде всего обращают внимание на выражение лица, не придавая значения пантомимике - позе и жестам.

На протяжении дошкольного детства происходит "воспитание чувств" - они со временем становятся и более глубокими, и более устойчивыми, и более разумными.

Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Нарушение эмоционального баланса способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов.

Как сохранить психоэмоциональное здоровье детей?

1. Постарайтесь быть более внимательными к ребенку.
2. Помните, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы.
3. Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном.
4. Не высказывайте в присутствии ребенка дошкольника своих опасений относительно детского сада, поступления в школу.
5. Старайтесь контролировать свои эмоции, не срывайтесь, не кричите на ребенка.
6. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком много вы хотите от него?
7. Обеспечьте ребенку правильный режим дня:
 - полноценный сон;
 - продолжительные прогулки на свежем воздухе;
 - дозируйте просмотр телевизора, компьютерные игры.
 - исключите просмотр боевиков, фильмов ужасов.
8. Будьте добры, терпеливы с ребенком, верьте в его силы.
9. Позвольте ребенку самому принимать решения, быть самостоятельным.

Помните, здоровая нервная система – залог гармоничного развития вашего ребенка!