

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

*Каминская Мария Юрьевна,  
педагог-психолог I квалификационной категории  
МАДОУ «Детский сад № 50 комбинированного вида»*

Самое лучшее чему могут родители научить  
ребёнка – это быть счастливым.  
*Неизвестный автор*

Эмоции сопровождают человека всю жизнь. Первая улыбка фиксируется ещё в период внутриутробного развития плода. Появление улыбки у младенца в возрасте 1 месяца в «комплексе оживления» говорит о благополучном течении психического развития. Более сложные эмоциональные реакции свидетельствуют о насыщенных внутренних переживаниях.

Проявление эмоций обогащает жизнь человека.

Формирование мотивов и потребностей, волевой регуляции поведения, самооценки, мировосприятия является естественным продолжением раннего аффективного развития ребёнка.

Эмоциональное состояние влияет на качество усвоения образовательного материала. Дети с повышенным уровнем тревожности значительно хуже справляются с интеллектуальной нагрузкой в сравнении с детьми, адекватно воспринимающими ситуацию. Неуверенные дети с трудом реализуют свои способности, вследствие этого нарушается потребность в самореализации – одной из основных потребностей счастливого человека.

К сожалению, чувство обиды и такие формы поведения как капризы, упрямство, агрессивные действия детей родители часто воспринимают как неумение вести себя или следствие дурного влияния сверстников. Эмоциональные перегрузки оказывают непосредственное влияние на соматическое здоровье. И, если взрослый человек может открыто заявить о существующей проблеме, о переживаемых эмоциях, что снижает риск возникновения психосоматических заболеваний, то ребёнку сложно обозначить свои чувства словесно. Кроме этого, психологическое состояние ребёнка тесно связано с эмоциональным микроклиматом в семье. Капризы, упрямство, агрессивность – это те способы, с помощью которых дети «заявляют» о своём неблагополучии. Детские конфликты находят внешнее выражение в нарушениях общих свойств эмоциональной регуляции (предметности, адекватности ситуации, избирательности). Эмоциональные нарушения, которые входят в структуру неврозов, неврозоподобных расстройств, являются коррелятом предболезненных состояний, в по-

следнее время получили широкое распространение среди дошкольников. При этом эмоциональное благополучие имеет первостепенное значение для социально-личностного становления детей. Многие исследователи неоднократно подчеркивают, что эмоциональные нарушения нередко становятся причиной отклоняющегося поведения, приводят к нарушению социальных контактов.

Материалы родительского собрания по теме: «Особенности формирования эмоционального здоровья ребёнка» призваны помочь родителям разобраться в причинах возникновения «разрушительных» и «страдательных» эмоций. Использование рисунка (Приложение 1) в ходе собрания даёт возможность активизировать внимание и запоминание людей с разными ведущими каналами восприятия: аудиалы, визуалы, постепенное заполнение «кувшина» ориентировано на кинестетиков. Кроме этого, работа с наглядностью (рисунок) помогает слушателям воспринимать и анализировать представленный материал целостно.

**Цель:** расширение представлений родителей о причинах появления негативных эмоциональных реакций у детей.

**Задачи:**

- сформировать представление у родителей о «разрушительных» и «страдательных» эмоциях;
- расширить представления о потребностях ребёнка, связанных с общением;
- познакомить родителей с базовым чувством эмоционального благополучия (самооценка).

В период дошкольного детства дети активно осваивают социальные формы выражения эмоций, у них формируется чувство долга по отношению к взрослым и сверстникам, получают дальнейшее развитие эстетические, интеллектуальные и моральные чувства, благодаря речевому развитию эмоции становятся осознанными, управляемыми. Эмоции – это показатель общего состояния ребёнка, его психического и физического самочувствия.

Всем знакомы выражения «кипит от злости», «переполнен обидами».

В чём причины возникновения негативных эмоций?

Изобразим «сосуд» наших эмоций в форме кувшина (Приложение 1).

Начнём с самых неприятных эмоций – гнева, злобы, агрессии – поместим их в самой верхней его части. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они – постоянные причины конфликтов.

Во внешнем поведении эти эмоции проявляются через обзывания, оскорбления, ссоры, драки, наказания, действия «назло».

Отчего возникает гнев? Гнев – чувство вторичное, и происходит он от переживаний боли, страха, обиды.

Можно поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций.

Все чувства этого второго слоя – страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда человек и сам их не осознаёт («Просто зол, а почему – не знаю!»).

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Отцы нередко наставляют мальчиков: «Не реви, лучше научись давать сдачи!».

Отчего возникают «страдательные» чувства? Причина возникновения боли, страха, обиды – в неудовлетворении потребностей.

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности. Это так называемые органические потребности.

Кроме этого, существуют потребности, связанные с общением, с жизнью человека среди людей.

Человеку необходимо:

- 1) чтобы его любили, понимали, признавали, уважали;
- 2) чтобы он был кому-то нужен и близок;
- 3) чтобы у него был успех – в делах, учёбе, на работе;
- 4) чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Органические потребности в среднем более или менее удовлетворяются. А вот потребности, связанные с общением всегда находятся в зоне риска.

Человеческое общество не научилось гарантировать психологическое благополучие каждому.

Счастье человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растёт, живёт и работает. И ещё – от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А эти климат и багаж зависят от стиля общения, прежде всего – родителей с ребёнком.

Любая потребность из перечисленного списка может оказаться неудовлетворённой и это приведёт к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

За любым негативным переживанием кроется какая-нибудь нереализованная потребность.

Обратимся к схеме и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? (Приложение 1)

Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь?» – и получаем в ответ: «У меня всё хорошо!» или «Я – невезучий».

Эти ответы отражают особого рода переживания человека – отношение к самому себе, заключение о себе.

Подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя. Существует много исследований, посвящённым подобным переживаниям себя. Называют их по-разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще – самооценкой.

Самооценка сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека. Дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребёнка и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребёнка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

В детстве мы узнаём о себе только из слов и отношения к нам близких.

У маленького ребёнка нет внутреннего зрения: его образ строится извне – рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребёнок постоянно ищет и даже борется за него. Он ждёт от нас подтверждений того, что он – хороший, что его любят, что он может справляться с посильными (и даже немного более сложными) делами. Это базисные стремления ребёнка и вообще всякого человека.

Что бы ни делал ребёнок, ему нужно наше признание его успехов.

В основе эмоционального кувшина находится самая главная «драгоценность», данная нам от природы – ощущение энергии жизни. Можно изобразить её в виде солнышка и обозначить словами: «Я есть!»

Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное, ещё мало оформленное ощущение себя. Это – некоторое чувство внутреннего благополучия или неблагополучия, которое малыш реально переживает.

Каждым обращением к ребёнку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своём состоянии, но и всегда о нём, а часто – в основном о нём.

Как сформировать положительную самооценку у ребенка?

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать его успехи.
7. Делиться своими чувствами.
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы:
  - *мне хорошо с тобой;*
  - *я рада тебя видеть;*
  - *хорошо, что ты пришёл;*
  - *мне нравится, как ты ...;*
  - *я по тебе соскучилась;*
  - *давай (посидим, поделаем ..... ) вместе;*
  - *ты, конечно, справишься;*
  - *как хорошо, что ты у нас есть;*
  - *ты мой хороший.*
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

От повторяющихся знаков приветствия, от одобрения, от любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший», а от сигналов осуждения, от неудовольствия, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – М.: 1999.
2. Захаров А.И. Детские неврозы (психологическая помощь родителей детям). «Респекс», – СПб.: 1995.
3. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка. – СПб.: Союз, 1997.