

Эмоциональное благополучие ребенка.

От чего оно зависит?

Эмоциональное благополучие человека — уверенность в себе, чувство защищенности, положительное самоощущение и жизненные успехи — во многом зависит от того, как складываются его отношения с окружающими людьми. Для каждого важно иметь хороших и верных друзей, которые не только дарят нам радость общения, делая нашу жизнь богаче и разнообразнее, но и могут выручить в трудных ситуациях.

Маленький ребенок доверчиво относится к людям, он открыт окружающему миру, его самоощущение положительное. При поддержке окружающих эти качества остаются ведущими на протяжении всего дошкольного детства, и у ребенка развивается уверенность в себе. Психологическая поддержка, которую взрослые должны постоянно ему оказывать, позитивно сказывается на развитии личности и является своеобразной профилактикой неврозов и школьной дезадаптации.

Открытость миру выражается в стремлении ребенка активно познавать действительность, не боясь неуспеха и неудач; чувствовать уверенность в своих силах. На таком фоне общей положительной самооценки формируется способность адекватно, в том числе критически, оценивать результаты собственных действий и действий других.

Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность. Самое важное в воспитании — любить детей и отдавать им время и силы. Однако, хотя любовь — самое главное, это еще далеко не все. Если родители не понимают особых потребностей своего ребенка, то не могут в полной мере дать ему то, что нужно современным детям. Бывает, что родители щедро дарят любовь своему чаду, но не так, как это было бы наиболее полезно для его развития.

Пока ребенок мал, взрослые, как правило, не задумываются, что станет в его жизни главным, каким человеком он вырастет. Но процесс формирования личности очень сложен и его нельзя откладывать на будущее и предоставлять воле случая. Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка. В последнее время отмечается рост числа детей, имеющих проблемы в развитии эмоциональной сферы. Это и задержка эмоционального развития (сниженный эмоциональный интеллект), и наличие аффективных вспышек, сопровождающихся агрессией, и нестабильный эмоциональный фон с резкими частыми перепадами настроения, и неспособность детей управлять своими эмоциями, что приводит к отсутствию адекватного общения между ребенком, сверстниками и взрослыми. А если

своевременно не уделять внимания эмоциональному развитию детей, в будущем это может стать фоном для развития психосоматических заболеваний, которые являются следствием повышенного темпа жизни и увеличения эмоциональных перегрузок.

Эмоциональное развитие является одним из важнейших направлений развития личности. Известно, что детские эмоции характеризуются импульсивностью и лишь со временем перерастают в устойчивые привязанности, симпатии или антипатии, на основе которых с годами складываются более глубокие чувства (любовь, ненависть и др.). Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является основой нравственного воспитания. Маленький ребенок отличается особой искренностью и непосредственностью как в общении с другими, так и в проявлении собственных чувств. Если эти качества поддерживать, то дети вырастут добрыми и правдивыми, эмоционально отзывчивыми. Эмоционально – волевая готовность старшего дошкольника является одним из компонентов психологической готовности к школе. Поэтому детей необходимо вводить в сложный мир человеческих эмоций, помогать им переживать определенное эмоциональное состояние, объяснять, что оно означает.

Для полноценного развития ребенку необходимы как положительные, так и отрицательные эмоции. Вреден только их избыток, опасна излишняя интенсивность. Для эмоционального развития ребенка важно не сохранение однообразно положительных состояний, а их постоянный динамизм, смена в рамках определенной интенсивности. Мозг ребенка нуждается в напряжении, тренировке, иначе наступает эмоциональный голод, порождающий скуку, тоску, угнетенное состояние. Проявлять негативные эмоции – нормально. Неподходящим может быть время, место и способ выражения. Вспышки гнева необходимы для развития ребенка, но он должен знать, что они допустимы не везде и не всегда. Лучший способ научить ребенка осознавать свои чувства – сочувственно выслушивать его и помогать идентифицировать возникающие у него эмоции. Коррекция эмоциональной сферы дошкольников должна включать в себя организацию совместных форм игровой и продуктивной деятельности ребенка со взрослым, ориентацию ребенка на адекватные способы и средства коммуникации и организацию их усвоения. Для этого можно использовать элементы игротерапии и арттерапии, а также психогимнастику, релаксацию.

Следует помнить, что чаще, чем прочие эмоции, человеком переживается интерес – фундаментальная позитивная эмоция. Интерес играет исключительно важную мотивационную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта. Интерес характеризует активность ребенка с самого начала его жизни. Эмоция интереса рождается в процессе творческого труда. Эмоция радости появляется в творчестве и в любви. С эволюционной точки зрения, эмоция радости вместе с эмоцией интереса обеспечивает социализацию человека. Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок. Прямое, непосредственное обучение радостным переживаниям невозможно, однако взрослые могут научить им ребенка косвенно, деля с ним свою радость, демонстрируя такой стиль жизни, который благоприятствует радостным переживаниям. Нужно только помнить

правило, основанное на законе идентификации: “воспитывают не слова, а поступки”. Следовательно, то, чему мы учим детей, не отличается от того, чему мы должны продолжать учиться сами. И лучшее, что могут сделать взрослые для ребенка – быть счастливыми.

Литература

1. Грей Джон. Дети с небес. Искусство позитивного воспитания. – М.: ИД “София”, 2004.
2. Изард Кэрролл Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999.
3. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. Р н/Д.: Феникс, 2001.
4. Чопра Дипак. Семь духовных законов для родителей. – М.: ИД “София”, 2007.
5. Экман Пол. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2010.