

Эмоциональное благополучие ребёнка

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью своего ребёнка, некоторые родители до конца ещё не осознавали значение психического здоровья и эмоционального благополучия ребёнка. Основным условием профилактики эмоционального благополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Часто на эмоциональное состояние детей оказывают негативное влияние страхи (например, боязнь темноты, боязнь оказаться в центре внимания, страх перед каким-либо сказочным персонажем, животным, страх собственной смерти или смерти близких), поэтому очень важно, чтобы родители:

- относились к страхам серьёзно, не игнорировали их, давали ребёнку возможность рассказывать, чего он боится, избегая при этом оценивающих высказываний («ты боишься такого маленького паучка?»);
- помогали детям выразить страх в словах («Ты испугался тогда, когда...»), рассказали о собственных страхах;
- давали описания реально опасных ситуаций (ходить весной по тонкому льду на реке, перебегать улицу в неполюженном месте);
- допускали здоровую дозу страха (боязнь высоты предохраняет от действительной опасности);
- давали возможность учиться на собственных ошибках (ошибку может допустить каждый, но её осознание даёт возможность в аналогичной ситуации принять правильное решение);
- реагировали на детское восприятие реальных жизненных событий («Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?»);

Одним из наиболее ярких проявлений неблагоприятной атмосферы являются частые споры и ссоры между детьми в семье или во дворе, порой переходящие в драки. Драка-крайний способ решения конфликта, а точнее-неумение выйти из него.

Научите ребёнка способам выхода из конфликтной ситуации, не доводя дело до их силового решения.

Общая стратегия выхода из конфликтных ситуаций может быть следующей:

- как можно более точно и конкретно сформулировать проблему, причину конфликта;

- дать каждой из сторон возможность предложить свой способ решения конфликта, воздерживаясь от комментариев;
- последовательно обсудить преимущества и недостатки каждого предложения (предложения, неприемливые для одной из сторон, отпадают);
- принять решение, против которого нет возражений (это не означает, что стороны обязательно будут полностью удовлетворены им);

Не менее важной задачей является профилактика возникновения конфликтных ситуаций. Для чего могут быть проведены соответствующие беседы с ребёнком. Стремитесь. Чтоб ваш ребёнок был восприимчив к чувствам, желаниям, мнениям других людей, не всегда совпадающим с его собственным (например. У разных людей разное представление о том, что может быть интересным, скучным, красивым, безобразным, обычным. Станным. Плохим, хорошим).

Не следует всеми силами стремиться предотвращать возможные конфликты, не следует относиться к ним, как к чему-то только неприятному и обременительному. Любые конфликтные ситуации (несколько детей, брат и сестра одновременно хотят играть с одной игрушкой. И никто не хочет уступить) надо использовать для приобретения опыта разрешения конфликтов.

Уважаемые родители, заботьтесь о психическом здоровье своего ребёнка!