Подготовил педагог-психолог МАДОУ «Детский сад №35»

МО г.Алапаевск Иванова Н.А.

**Эмоциональная поддержка ребенка в семье.**

В современной семье, как и во всем обществе, произошли значительные изменения. В силу объективных и субъективных причин она не в полной мере выполняет свою основную функцию. Вырастить эмоционально здорового ребенка становится все сложнее. Как правило, взрослые больше заняты улучшением благосостояния своей семьи. Их больше беспокоит то, чтобы их ребенок был накормлен, обут, одет, а на общение с ним нет уже сил, а часто и желания. Малыш остается один на один со своими переживаниями и проблемами.

И психологи и педагоги глубоко уверены в том, что именно домашний очаг определяет, насколько счастливым, защищенным, и уравновешенным вырастет ребенок, как он сможет налаживать контакты со взрослыми и сверстниками; на сколько он будет уверенным в своих возможностях, вырастет доброжелательным или равнодушным.

Уважаемые родители! Сегодня мы поговорим об **эмоциональной поддержке ребенка в семье**, ее влияния на развитие вашего малыша и дальнейшую его жизнь.

Положительное эмоциональное состояние относится к важнейшим условиям полноценного развития личности. Термин «эмоциональное неблагополучие» означает ситуативный дискомфорт, проявляется внешне в той или иной степени. Известно, что длительные негативные эмоции ведут к появлению соматических заболеваний у детей.

**Симптомы эмоционального напряжения ребенка:**

- Частые неадекватные эмоциональные состояния (плач, депрессия, апатия, немотивированное проявление злости, пугливость, тревожность, конфликтность)

- Отсутствие положительных эмоций на новые игрушки;

- Снижение познавательной активности (отсутствие реакции новизны);

- Рисунки в темных тонах;

- Изменение двигательной активности (повышение - снижение);

- Изменения в аппетите;

- Проблемы со сном (бессонница);

- Изменения в поведении ребенка.

Почему ребенок плохо себя ведет?

*Кувшин эмоций* [*https://www.b17.ru/blog/341934/*](https://www.b17.ru/blog/341934/)

Возникает вопрос: что делать?

Существует принцип, без соблюдения которого попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Принцип этот - безусловное принятие ребенка.

  Безусловно принимать ребенка - значит, любить его не за то, что он красивый, умный, помощник и т. д., а просто так, за то, что он есть (больные дети, дети с особыми потребностями).

Многие родители считают главными воспитательными средствами-наказание и поощрение. А это говорит об «условной любви»: что-то выполнил-хороший, чего-то не сделал-плохой. Таким образом, естественный процесс воспитания, то есть передачи взрослыми своего опыта, знаний, сводится к какой-то дрессуре.

Психологами доказано, что любовь, забота, ласка - это основные жизненные потребности ребенка. Никогда и ни при каких условиях у него не должно возникать сомнений в любви родителей к нему, в своей психологической 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».

Известный американский психотерапевт В.Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день не только ребенку, но и взрослому человеку.

Шкала общения родителей с ребенком

(см. Приложение 2).

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 психического развития детей**. Если он не получает знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, то есть, эмоциональные нарушения. Безусловно, многие из вас задумывались над своими отношениями с детьми, об атмосфере, которая сложилась в вашей семье.

Я предлагаю вам выполнить 2 теста. Мы не будем обсуждать, и анализировать ваши ответы. Вы сделаете это сами.

Тесты очень простые. Надо быстро ответить на вопросы и сделать для себя выводы, стоит ли «работать над собой» и менять свои взаимоотношения с ребенком или в вашей семье все прекрасно.

***Тест «Кто я?»***

***Тест «Какой мой ребенок?»***

***Тест «Кто я?»***

***Десять раз задайте себе этот вопрос и запишите ответы на листочке.***

***Если некоторые родители задумаются и скажут, что 10 ролей - это много, подбодрите их, посоветуйте вспомнить, чем они увлекаются, какую работу выполняют дома, на даче ...***

***Когда работа закончена, родителям предлагается оценить ее результаты: «Посмотрите, на каком месте стоит ответ «Я мама» или «Я папа». Если вы написали об этом в первую очередь, значит, родительская позиция для вас наиболее важна в жизни. Если же такой ответ встречается в числе последних или не встречается вообще, это может свидетельствовать о том, что вы несколько отдалились от своего ребенка, отвлеклись на повседневные заботы или очень загружены работой.***

***Конечно, результаты тестирования нельзя воспринимать как истинное положение вещей. Мы только предлагаем вам задуматься над тем, не потерялось в повседневной суете ваше главное предназначение - материнство и отцовство. И решать это только вам самим!***

***Тест «Какой мой ребенок?»***

***Нужно написать 10 эпитетов, которые отражают особенности вашего ребенка. Затем оценить каждое названное качество знаком «плюс» или «минус», но не в общепринятом смысле, а только с вашей точки зрения. Например, щедрость принято считать достоинством, но у вашего ребенка она настолько выражена (она постоянно раздает свои игрушки), что вы склонны считать ее недостатком. Будьте предельно откровенны с самим собой, иначе тест не имеет смысла.***

***Когда работа закончена, предлагается подсчитать, сколько получилось плюсов и минусов: «Если преобладают плюсы (не менее 8), то в вашем отношении к ребенку все в порядке. Вы любите его, пытаетесь принимать таким, какой он есть. Если нет ни одного минуса, то эта крайность не имеет ничего общего с принятием и истинной привязанностью. «Слепая любовь» не поможет ребенку избавиться от имеющихся у него недостатков. Сначала их надо признать.***

***Если результаты 50 на 50, то ваше принятие ребенка можно поставить под сомнение. Считать своего ребенка наполовину плохим могут или критически настроенные родители, или недостаточно любящие.***

***Если же вы видите в ребенке в основном плохие качества, то ни о каком принятия и любви не может быть и речи. Вы выделяете недостатки для того, чтобы бороться с ними, не подозревая, что в этой борьбе можно потерять главное - любовь и искренность ребенка.***