

Емоційне благополуччя дитини в сім'ї

Емоційне благополуччя важливе для кожної людини, особливо для дитини. Емоційне благополуччя – одна з базових якостей життя людини, важлива умова збереження фізичного та психічного здоров'я. Його фундамент закладається в дошкільному віці та є необхідною умовою розвитку дитини.



Емоційне благополуччя – базове почуття емоційного комфорту, що забезпечує довіру й активне ставлення до світу. Воно проявляється в переважному позитивному тлі настрою, у стилі переживання результатів дій, успіхів і невдач у розвитку пізнавальної мотивації, у ставленні до оцінки дорослого, у розвитку самоконтролю, переживанні сімейної ситуації. *Забезпечується емоційне благополуччя проявом турботи дорослого й демонстрацією дитині свого позитивно – емоційного ставлення до неї.* Чеський психолог Зденек Матейчик пише, що «родина – це середовище, в якому задовольняється фундаментальна потреба маленької дитини бути прийнятою всерйоз і бути шанованою.»

Саме в родині задовольняються провідні потреби дитини – дошкільника:

- у любові та прийнятті;
- у розумінні й повазі;
- у довірі до навколишнього світу;
- у нових враженнях;
- у самостійності;
- чітко дотримуватися не суперечливих правил;
- у ритмічній організації життя.

Способи задоволення емоційних потреб дитини:

- контакт очей;
- тілесний контакт;
- пильна увага;
- дисципліна, режим;
- приклад дорослих;
- забезпечення самостійності.

Щоб знати, чи комфортно почувається дитина, потрібно вміти розрізняти прояви емоційного благополуччя й неблагополуччя.

Емоційне благополуччя дитини виражається в таких її рисах:

- довіра до світу;
- здатність проявляти гуманні почуття;
- уміння співпереживати й відчувати стан іншої людини;
- наявність позитивних емоцій і почуття гумору;
- здатність і потреба в тілесному контакті; почуття подиву;
- варіативність поведінки;
- здатність до позитивного підкріплення себе та власних дій;
- впевненість в собі;
- уміння знаходити спільну мову з іншими людьми.

Риси, що сигналізують про емоційне неблагополуччя дитини: схильність ображатися; вразливість; жадібність, егоїзм; страхи, тривожність; агресія, жорстокість; некерованість; замкнутість; байдужість; відсутність інтересу до будь – чого. Які ж причини порушують емоційне благополуччя?

Дитина відчуває емоційне неблагополуччя, якщо:

- не одержує досить любові від своїх батьків, особливо від матері;
- відчуває непогодженість у вимогах до неї;
- відчуває велике, невідповідне віку навантаження;
- у родині панує не гармонійний стиль виховання;
- у родині панує не благополучна атмосфера;
- одержує не достатньо інформації;
- відчуває надмірну строгість батьків або дорослих, покарання, боїться зробити щось не так.

Емоційне благополуччя забезпечується проявом турботи дорослого й демонстрацією дитині свого позитивно – емоційного ставлення до неї. Дотримання батьками певних нескладних правил сприяє створенню атмосфери емоційного благополуччя дитини в родині:

- прийняття дитини з її позитивними і негативними якостями;
- створення в родині безпечної атмосфери, наповненої позитивними емоціями;

- заохочення та стимуляція розвитку всіх здібностей дитини;
- варіювання дорослими власних стратегій поведінки залежно від віку й поведінки дитини, включаючи форми заохочень і обмежень;
- включення в дитяче життя;
- підтримка успіхів дитини;
- вираження своїх почуттів: ділитися почуттями – значить довіряти;
- вирішення конфліктів конструктивними способами;
- використання в повсякденному спілкуванні привітних фраз;
- прояв любові у вигляді фізичних дотиків: обіймати слід не менше 4, а краще – 8 разів щодня.

І потрібно просто любити дитину!

Як наслідок, у дитини з'являється почуття емоційного комфорту, виникає прихильність до дорослого, який цей комфорт забезпечує, що дає дитині впевненість у стосунках зі світом. І дитина «виростає впевненою людиною, яка вірить у свої сили, і щасливою людиною, яка завжди зуміє реалізуватися.»