**«Эмоциональное благополучие ребенка дома и в детском саду»**

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей, мы часто забываем об их психическом и эмоциональном благополучии. А ведь находясь  в постоянном контакте со сверстниками и  взрослыми, дети могут испытывать  серьезные психические нагрузки. Основным условием профилактики эмоционального благополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся открытым и благожелательным общением и взаимным доверием.

На эмоциональное состояние детей негативное влияние часто оказывают страхи (боязнь темноты, боязнь оказаться в центре внимания и другие). Причины возникновения детских страхов различны.

**«Врожденные страхи».** Испуг или угнетенное состояние, испытываемое будущей мамой во время беременности, трудные роды могут наложить отпечаток на всю последующую жизнь маленького человека, которого будут страшить темнота и одиночество.

**Неблагополучие в семье**.  Чтобы ребенок начал чего-то бояться, родителям достаточно часто ссориться. У малыша на всю жизнь закрепится страх темноты, если однажды ночью его разбудит семейный скандал. Дети из конфликтных семей чаще своих ровесников  видят кошмарные сны, боятся животных, заболеваний, смерти.

**Перенесенное заболевание**.  Даже обычные простуда или грипп сопровождаются значительной нагрузкой на центральную нервную систему. Пока организм ребенка борется с болезнью, малыш излишне возбудим и подвержен кошмарам и страхам.

**Сильный испуг**.  После очень сильного эмоционального потрясения у ребенка может сформироваться устойчивый страх перед тем объектом, который стал причиной возникновения отрицательной эмоции.

**Реакция взрослых.**  Многие страхи  дети «считывают» с реакций взрослых и воспроизводят в собственном  поведении. Например, при первой встрече с большой собакой ребенок еще не знает, нужно ли ее бояться, но если на мамином лице в этот момент отражается испуг – делает вывод о том, что собак бояться нужно.

**Недостаток общения**. Большое количество опасностей, которые таит в себе город, вынуждает мам и пап трепетно оберегать свое чадо от возможной беды и, к сожалению, от необходимого общения и игры со сверстниками. Наиболее подвержены страхам единственные дети в семье.

Очень важно, чтобы все взрослые, окружающие  ребенка, относились к детским страхам серьезно, не игнорируя их.

* Давайте детям возможность рассказывать, чего они боятся, избегая при этом оценивающих высказываний («Ты боишься такого маленького паучка?»).
* Помогайте детям выражать страх словами («Ты испугался тогда, когда..»).
* Давайте детям описание реально опасных ситуаций. Не пугайте их  полицейскими, волками, уколами. Ребенок всерьез воспринимает то, что взрослым кажется шуткой.
* Реагируйте на особое детское восприятие реальных жизненных событий («Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?»).
* Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не в его пользу, чтобы он не чувствовал себя хуже других. Лучше похвалите за личные успехи и достижения.
* Проявляйте сочувствие к ребенку, испытывающему страх. Расскажите ему о том, что вам помогло в детстве избавиться от собственных страхов. Не проводите параллели между страхом вашего ребенка и трусостью: «Ты такой трусишка! Будь смелым не жалуйся по пустякам!»- это совершенно разные вещи.

Любые страхи детей требуют от взрослых внимательного и тактичного отношения. Насмешки, окрик могут серьезно ранить психику малыша и привести к неврозу.

Одним из наиболее ярких проявлений неблагополучной эмоциональной атмосферы в детском коллективе являются конфликты и ссоры, которые нередко заканчиваются дракой. Драка-крайний способ решения конфликта, а точнее – неумение из него выйти. Взрослые должны всеми силами пытаться предотвращать возможные конфликты. Необходимо учить детей осознанно воспринимать свои чувства, желания, выражать их понятным другим людям образом. Взрослым следует стремиться к тому, чтобы дети были восприимчивы к чувствам и желаниям других,  даже если они не совпадают  с их собственными. Основная задача взрослых – учить детей способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.

Педагог-психолог

В.М. Сарнацкая