

## Влияние семьи на эмоциональное состояние ребенка

Главнейшим условием эмоционального благополучия ребенка являются взаимоотношения близких в семье. Если родители поссорились, даже в отсутствии ребенка, он все-таки чувствует отчуждение между ними, ему тревожно, плохо. Важно понимать, что чувствует ребенок, уметь становиться на его позицию, когда он с чем-то не согласен, нужно постараться найти решение, устраивающее и ребенка и родителей.

Помните, если ребенок кричит, дерется, плачет, «ведет себя безобразно» - это значит - ему плохо.

Необходимо разобраться в причинах такого поведения, не торопиться наказывать, а помочь выйти из этого состояния, постараться переключить его внимание на что-то другое.

В случае, если ребенок расторможен, не в меру суетлив, капризен, криклив, нужно создать вокруг него поле безопасности и комфорта. Можно использовать спокойное сосредоточение ребенка во время выкладывания узоров из мозаики, камешков, раскладывания карточек лото, чтения книг. Умиротворяюще действует наблюдение за пламенем свечи, за бликами воды, движением листьев, облаков, улицы за окном, гармонического пейзажа, слушание шума дождя, тихой мелодичной музыки.

Очень важно соблюдать режим дня с дневным сном для беспокойных, подвижных детей. Таким детям поможет успокоиться тактильный контакт: легкое поглаживание, массаж, а также спокойная беседа с контактом глаз.

Бывает наоборот: ребенок слишком пуглив, пассивен, плаксив, заторможен. В этом случае необходимо активизировать его деятельность, пробудить любопытство к окружающему миру. Возможность преодолеть страх, вступить в борьбу возникает лишь при достаточной уверенности в успехе, в победе. Формируется такая уверенность постепенно, с каждым поступком, расширяющим возможности ребенка: решимостью пройти по бревну, перейти по камешкам через ручей или вброд речку, побороться со сверстником. Очень полезна игра с погоней, сражением, когда ребенок представляет себя героем, защищающим слабых и маленьких от большого и злого. При стимуляции активности тактильный контакт, прикосновения могут быть не только нежными, ласкающими, но и более активными, игровыми: легкие толчки, перетягивания, пошлепывания и т.д.

Если ребенок постоянно ощущает любовь и заботу взрослых, если он знает: чтобы ни произошло, его поймут и помогут, что любят его не за то, что он послушен и хорошо учится, любят его таким, какой он есть, со всеми недостатками и достоинствами, с ошибками и достижениями, тогда даже в самых разных ситуациях юный человек уверен в себе и старается не огорчать любящих его близких.