

1 класс

«Роль положительных эмоций в жизни ребёнка»

Эмоции играют важную роль в жизни ребёнка: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. И от того какие эмоции чаще испытывает и проявляет ребёнок зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми.

Чтобы ребёнок вырос здоровым и счастливым, чтобы умел радоваться солнцу и успешно прожитому дню, чтобы он был уверен в своих силах и умел бороться с трудностями, окружающая его обстановка должна быть такой, где основным фон составляют положительные эмоции. А так как самыми главными людьми для него являются родители, именно они должны создать эту обстановку в доме и семье.

Создание уюта и обстановки спокойствия и благополучия, которая порождает у детей ощущение тепла, покоя и безопасности – является первым условием их эмоционального благополучия.

Фундаментом эмоционального благополучия ребёнка является – любовь. Безоговорочная, безусловная любовь по отношению к ребёнку, прежде всего со стороны родителей.

Любить ребёнка, безусловно – значит любить его, независимо ни от чего. Независимо от его внешности, достоинств и недостатков, плюсов и минусов. Независимо от того, чего мы ждём от ребёнка в будущем и независимо от того, как он ведёт себя сейчас. Безусловная любовь означает, что мы любим ребёнка даже тогда, если его поведение вызывает у нас раздражение, а порой – отвращение. Мы все считаем себя любящими родителями и то вполне естественно, мы действительно обожаем наших детей и лучшее подтверждение этому то, что в своей душе мы чувствуем настоящую любовь. Но детям важно лишь одно – как мы проявляем своё чувство.

Хочется остановиться на особо значимых способах выражения любви к детям. Это:

Контакт глаз. Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребёнку важен не только для хорошего коммуникативного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Ребёнок использует контакт глаз с родителями для эмоциональной подпитки.

Физический контакт. Ребёнку жизненно необходимы активные проявления нежности объятия и поцелуи. Психологи и медики единогласно утверждают, что для нормального развития ребёнка ежедневно необходимы 20 объятий и до 200 лёгких прикосновений. Физический контакт то не только объятия и поцелуи, то и такие контакты как: прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам. Хочется заметить, что мальчикам также необходимы нежные проявления любви. По мере взросления их больше привлекает мужская линия поведения, а именно, потасовки, шуточные драки,

борьба. Для девочек физический контакт с годами становится важнее и достигает пика в возрасте 12-13 лет.

Эмоциональное общение и пристальное внимание. Каждый ребёнок чувствует себя любимым, проявляет массу положительных эмоций, когда родители, оставив все дела, общаются с ним. Общаясь с ребёнком, как можно чаще улыбайтесь ему, говорите добрые и ласковые слова, хвалите его, свободное время проводите вместе с ребёнком. Вместе играйте, беседуйте с ним, развлекайтесь, трудитесь вместе. Время, которое вы проведёте вместе с ребёнком, для него дороже любой игрушки. В некоторых случаях, больше всего на свете, ребёнку требуется пристальное внимание родителей. Когда мы уделяем пристальное внимание ребёнку - это значит, что мы сосредотачиваемся на нём полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы он ни на мгновение не сомневался в нашей любви к нему. Он должен почувствовать себя важной, значимой личностью и то, что он единственный в своём роде. Найдите время, чтобы побыть с ним наедине и выслушайте все, что он вам будет говорить. Если ребенок молчит, разговорите его. Говорите с ним на отвлеченную тему, которая будет ему интересна. В минуты пристального внимания у вас появляется возможность дополнительного физического контакта и контакта глаз с ним. Ласково смотрите ребенку в глаза и обнимите его, поцелуйте. В такие минуты душа ребенка «оттаивает» и он способен поделиться с вами своими сокровенными мыслями, особенно если его что-то тревожит или угнетает.

Уважаемые папы и мамы! Помните!

- От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви у ребёнка складывается ощущение : « со мной всё в порядке», « я –хороший». От сигналов осуждения « я - плохой».
- Научитесь слушать своего ребёнка в радости и в горести.
- Наказывая своего ребёнка , оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
- Требования, которые вы предъявляете ребёнку ,должны быть наполнены любовью и надеждой.
- Станьте для своего ребёнка примером для подражания, в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.
- Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
- Проводите со своим ребёнком остаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у вас этого времени нет.
- Заводите в семье свои добрые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.