**Памятка для родителей**

**«Эмоциональное благополучие ребёнка в семье»**

****

 Цитата для родителей

«У каждого ребёнка должно быть счастливое и спокойное детство, защищённое от бед и невзгод. Если детям хорошо в семье, если они чувствуют со стороны родителей понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми»

Семья – основная ячейка общества, это тот кирпичик, из множества которых и состоит наше общество. Семья занимает особое место в жизни каждого человека.

«…Семья – первичное лоно человеческой культуры… Здесь пробуждаются и начинают развёртываться дремлющие силы личной души, здесь ребёнок научается любить (кого и как?), верить (во что?) и жертвовать (чем и чему?); здесь слагаются первые основы его характера, здесь открываются в душе ребёнка главные источники его будущего счастья и несчастья; здесь ребёнок становится маленьким человеком, из которого впоследствии развивается великая личность или, может быть низкий проходимец». **И.А.Ильин**

**Что такое эмоциональное благополучие?**

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а следовательно, зависит от окружающих ребёнка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребёнка:

* наличие чувства доверия к миру;
* способности проявлять гуманные чувства;
* способности сопереживать и чувствовать состояние другого;
* наличии положительных эмоций и чувства юмора;
* способности и потребности в телесном контакте;
* чувстве удивления;
* вариативности поведения, способности к произвольному усилению для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе в ситуации соревнования-соперничества;
* способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
* способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.

Признаки психоэмоционального напряжения у детей

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребёнка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребёнок всё чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмётся к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосёт палец, жуёт что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребёнок бесцельно бродит по группе, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подёргивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

Все эти признаки могут говорить о том, что ребёнок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Эмоционально благополучный ребёнок:

* улыбчив;
* непосредственен;
* разговорчив;
* не драчлив;
* не грубит родителям;
* обладает чувством юмора;
* не ворует;
* не криклив;
* не обижает других;
* способен преодолеть эгоцентрическую позицию;
* слушает других;
* доброжелателен.

И ещё несколько советов:

* Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
* Говорите о своей любви.
* Будьте терпеливы.
* Доверяйте ребёнку.
* Не сравнивайте его с другими детьми.
* Когда ребёнок с вами разговаривает слушайте его внимательно.

Создание благоприятной семейной атмосферы

* помните: от того, как вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день;
* время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите;
* если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдение за окружающим;
* научитесь встречать детей после их пребывания в детском учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
* радуйтесь успехам ребёнка. Не разражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни;
* ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!

Шевцова Н.Н.,

педагог-психолог