Мы отвечаем за всё, что происходит в нашей жизни.

Рекомендации родителям:

Что нужно знать об эмоциональном благополучии ребёнка?

Что такое эмоциональное благополучие?

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

Мы отвечаем за всё, что происходит в нашей жизни.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:

- наличии чувства доверия к миру;
- способности проявить 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 усилию для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе и в ситуации соревнования – соперничества;
- способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
- способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом;
- принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
- создание в семье атмосферы положительных эмоций;
- создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;
- поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка;
- включенность в детскую жизнь, в том числе и в игровую деятельность ребенка.

Рекомендации родителям по созданию благоприятной семейной атмосферы.

Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Мы отвечаем за всё, что происходит в нашей жизни.

1 Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

2 Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда Вы его будите.

3 Если у Вас есть возможность провести время с ребенком на природе, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

4 Научитесь встречать детей после их пребывания в школе. Не стоит первым задавать вопрос: « Что ты сегодня ел, что получил?», лучше задать нейтральные вопросы: « Что было интересного в школе?», « Чем занимался?», « Как твои успехи?» и т.п.

5 Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.

6 Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрика, грубые интонации.

Компоненты эмоционального благополучия ребенка.

- эмоция удовольствия – неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения,

Мы отвечаем за всё, что происходит в нашей жизни.

- переживание комфорта как отсутствие внешней угрозы и физического дискомфорта,
- переживание успеха – неуспеха в достижении цели,
- переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними,
- переживание оценки другими результатов активности ребенка,
- Помните! Состояние здоровья тесно связано с эмоциональным комфортом ребенка.

10 заповедей для родителей

1. Не ждите, что ваш ребенок будет таким, как Вы или таким, как Вам хочется. Помогите ему стать не вами, а собой.
2. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы ему сделали. Вы дали жизнь, как он может отблагодарить вас? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относитесь к его проблемам с высока. Жизнь дана каждому по силам и, будьте уверены, ему она тяжелее не меньше, чем вам, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижайте!
6. Не забывайте, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми. Обращайте больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не вините себя, если не можете сделать что- то для своего ребенка.

Мы отвечаем за всё, что происходит в нашей жизни.

Вините, если можете- но не делаете. Помните, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все что можете.

8. Ребенок- это не тиран, который завладевает всей вашей жизнью, не только плот плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала вам на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Любите своего ребенка любым- неталантливым, неудачливым, взрослым. Общайтесь с ним, радуйтесь, потому что ребенок- это праздник, который пока с вами.