**Консультация для родителей**

**«Эмоциональное благополучие детей в семье»**

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

Эмоциональная сфера – одна из важнейших составляющих человеческой личности. Страх и восторг, печаль и радость, тоска и воодушевление составляют основу нашей жизни.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью своего ребенка, некоторые родители до конца еще не осознали значение психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, oткpытым и благожелательным общением.

**Признаки психоэмоционального напряжения у детей**

-Трудность засыпания и беспокойный сон.

-Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребёнка не утомляла.

-Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.

-Рассеянность, невнимательность.

-Беспокойство, непоседливость.

-Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребёнок всё чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмётся к ним.

-Проявление упрямства.

-Постоянно сосёт палец, жуёт что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.

-Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребёнок бесцельно бродит по группе, не находя себе занятия).

-Игра с половыми органами.

-Подёргивание плечами, качание головой, дрожание рук.

-Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.

-Повышенная тревожность.

-Дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

Одним из наиболее ярких проявлений неблагоприятной атмосферы являются частые споры и ссоры между детьми в семье или во дворе, порой переходящие в драки. Драка – крайний способ решения конфликта, а точнее– неумение выйти из него

Научите ребенка способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.

**Общая стратегия выходa из конфликта может быть следующей:**

-- как можно более точно и конкретно сформулировать проблему, причину конфликта;

-- дать каждой из сторон возможность предложить свой способ решения конфликта, воздерживаясь от комментариев;

-- последовательно обсудить преимущества и недостатки каждого предложения (предложения, непpиемлимые для одной из сторон, отпадают);

-- принять решение, против которого нет возражений (это не означает, что стороны обязательно будут полностью удовлетворены им).

**Рекомендация родителям:** учите детей описывать свои чувства, помогайте им подбирать правильные слова. Для этого нужно расширять словарный запас ребенка. Помните: высказанная эмоция переживается гораздо легче.

1. Не бывает плохих эмоций

Одна из основных ошибок родителей – стремление спрятать, замолчать или проигнорировать негативные эмоции детей. Многие родители полагают, что эмоции пройдут сами собой, но то заблуждение, которое заставляет детей думать, что злиться плохо и недопустимо. Тот, кто злиться, гадкий. Итог: дети начинают бояться «плохих» чувств.

Не забывайте: негативные переживания проходят быстрее, если на них обращать внимание. Обсуждайте их с детьми, пытайтесь понять и осознать.

2. Не ругайте детей за чувства

Очень часто родители пытаются подавить эмоции своих детей подобными фразами «Прекрати плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Это огромная ошибка.

Когда мы указываем ребенку, как он должен чувствовать, то вызываем у него недоверие к своим чувствам, что приводит к появлению неуверенности в себе и потере самоуважения. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но ему нужны другие способы выражения – мы сохраняем его характер и поддерживаем чувство собственного достоинства. Кроме того, он знает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который собирается ему помочь.

3. Нет наказаниям

Самый простой и одновременно самый неправильный способ воздействовать на ребенка – угрозы и наказание.

Он действует только в краткосрочной перспективе, немедленно заставляет детей вести себя хорошо. Но в будущем приводит к еще большим проблемам в поведении. Дети, которых постоянно наказывают, не умеют решать проблемы и контролировать себя.

Наказание заставляет их чувствовать свою беспомощность, постоянную обиду в отношении родителей. Часто такие дети начинают больше думать о мести, чем о желании в следующий раз поступать лучше.

Кроме того, любые способы наказания учат, что агрессия и угрозы – отличный способ добиться своего. Дети, которых шлепают, начинают вести себя более враждебно и агрессивно со своими сверстниками.

4. Кризис – это возможность

Любые конфликты, трудности и негативные переживания вашего ребенка – это не только проблема, но и хорошая возможность стать с ним ближе и научить его сопереживанию.

Когда вы вместе с ребенком решаете проблему, вы преподаете ему урок, как управлять своими чувствами.

Нам больше не нужно считать гнев своих детей вызовом нашей власти, детские страхи – свидетельством нашей некомпетентности как родителей, а их печаль – как «еще одну чертову проблему, с которой я должен сегодня разобраться».

Когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.