***Эмоциональное благополучие в семье***

***или безопасное детство***

Родители, составляющие первую общественную среду ребенка, играют существеннейшую роль в его жизни. К родителям, особенно к матери, мысленно обращаемся мы в минуты испытаний, а на склоне лет родители и дети становятся все более близкими. Специфика чувств, возникающих между детьми и родителями, определяется, главным образом, тем, что родительская забота необходима для поддержания самой жизни ребенка. Родительская любовь — жизненно необходимая потребность маленького человеческого существа; а любовь каждого ребенка к родителям — беспредельна, безусловна, безгранична. И если впервые годы любовь родителей обеспечивает жизнь и безопасность, то по мере взросления она все более выполняет функцию поддержания внутреннего, эмоционального и психологического мира человека.

**ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ?**

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

**Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:**

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

****

**ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК** - это тот, который улыбчив, непосредственен, разговорчив, не драчлив, не грубит родителям и взрослым, обладает чувством юмора, не ворует, не криклив, не обижает других, слушает других, доброжелателен, способен преодолевать эгоцентрическую позицию.



**УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОБСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕКСКОГО КОМФОРТА РЕБЕНКУ В СЕМЬЕ:**

1. принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;
2. создание в семье атмосферы положительных эмоций;
3. создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;
4. поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка - эмоционально-волевых, интеллектуальных, психомоторных (например, родители часто совершают ошибку, не придавая эмоциональному благополучию ребенка должного значения, а считая, что успешность обучения является более важным показателем его развития, что впоследствии может довольно негативно сказаться на психическом здоровье ребенка);
5. в зависимости от возраста и поведения ребенка варьирование взрослыми собственных стратегий поведения, включая формы поощрений и ограничений (например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные реакции ребенка в зависимости от степени их выраженности и места проявления);
6. включение в детскую жизнь, в том числе и в игровую деятельность ребенка.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СОЗДАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОЙ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ**

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 погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
4. Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном (школьном) учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного?», «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 окрики, грубые интонации.

Культура общения только начинается с умения слушать. Далее требуется еще умение расспрашивать, сопережи­вать, принимать, отвергать услышанное, логически аргументируя свою позицию, и т. д. Вот этой работы (а это труд, тяжкий труд) и пытаются избежать ссылками на отсутствие времени. Лень души можно оправдывать чем угодно. Монолог про­изнести легче, чем вдумчиво вести диалог. Поэтому и час­ты окрики «замолчи», диктат, авторитарный стиль воспи­тания в семьях.

Вникать в проблемы другого челове­ка, пожить его заботами, как своими - непростое дело. Надо отдать нечто большее, чем время — мысли, чувства, частицу своего по­коя, самому испытать душевный дискомфорт, затратить психическую энергию.

Обеспечивать психологическую защиту близким — это тяжкий повседневный труд. Легче оказать эпизодическую «скорую психологическую помощь» в кризисной ситуации (вытереть слезы плачущей у тебя на груди подруге), чем до­биться, чтобы в семье все понимали друг друга, уважали индивидуальность и неповторимость каждого.

Подобная работа под силу только людям, способным лю­бить других, тогда, естественно, «даю» и «беру» сбаланси­рованы. Эмоциональные затраты при гуманном общении велики.

Качества, необходимые в семейной жизни для со­здания оптимальных взаимоотношений, *социально трени­руемы, этому можно научиться*. Без активного стремления к взаимо­пониманию, без воспитания в себе доброты, милосердия даже родные по крови люди могут стать чужими по духу.

Общение начинается с чего-то общего. Общих интере­сов больше всего **в семье**. Ведь дом не только место, где вместе едят, спят, но и общаются. Общение может быть и невербальным (бессловесным). Кстати, **контакт взора — очень важный момент**. Только в семье и тренируются, вы­рабатываются навыки общения. За пределами семьи нас слушают не очень внимательно и нечасто смотрят в глаза.

Инструмент сближения душ — **беседа** — в ваших руках. Пусть никто не подумает, что он примитивен. Беседа, рас­спрос остаются главными инструментами познания психи­ки.

Человек живет не в вакууме. Его окружают близкие люди. Пусть каждый, в ком зарождается обида на окружа­ющих за то, что ему не помогли, его не поняли, сам честно проследит за своими «прямыми и обратными» связями с людьми.

Недолюбленными, необласканными, обездолен­ными часто чувствуют себя те, у которых «БЕРУ» превали­рует над «ДАЮ».

Каждому из нас нужен дом, забота, любовь и доверие!

**У каждого ребенка должно быть счастливое и спокойное детство, защищенное 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.**

