

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 1

«Зачем нужно эмоциональное благополучие ребёнка»

Автор: Сомова В. С
старший воспитатель
высшей квалификационной категории,
педагог-психолог.

Эмоциональное благополучие в дошкольном возрасте — основа для гармоничного развития личности. Оно влияет на:

- **Формирование самооценки и самоконтроля.** Дети, чувствующие эмоциональную поддержку, чаще имеют высокую самооценку и умеют управлять своим поведением.
- **Социальную адаптацию.** Умение понимать и выражать эмоции помогает строить отношения со сверстниками и взрослыми.
- **Познавательные процессы.** Положительные эмоции способствуют лучшему усвоению знаний, а стресс и тревожность могут тормозить развитие.
- **Физическое здоровье.** Психологический дискомфорт иногда приводит к соматическим расстройствам (например, частым болезням).

Без эмоционального благополучия ребёнок может испытывать тревожность, агрессию, трудности в общении, что затрудняет его социализацию и обучение.

На что влияет эмоциональное благополучие

Эмоциональное состояние дошкольника определяет:

- **Отношение к миру.** Ребёнок с позитивным эмоциональным фоном более открыт к новым знаниям и опыту.
- **Успешность в деятельности.** Уверенность в себе помогает преодолевать трудности и ставить цели.
- **Эмоциональный интеллект.** Умение распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими — ключевой навык, который формируется в дошкольном возрасте.
- **Психологическое здоровье.** Нарушения в эмоциональной сфере могут привести к долгосрочным проблемам, включая тревожные расстройства и низкую стрессоустойчивость.

Рекомендации для родителей

1. **Создание безопасной среды.** Регулярный режим дня, предсказуемость событий и поддержка со стороны родителей снижают тревожность.
2. **Активное слушание и эмпатия.** Важно выслушивать ребёнка, помогать ему называть эмоции («Ты рассердился, потому что...»), а не игнорировать или осуждать их.
3. **Обучение саморегуляции.** Игры на дыхание, релаксация, «уголок уединения» дома помогают ребёнку справляться с сильными эмоциями.
4. **Развитие эмпатии.** Обсуждение чувств героев книг, ситуаций из жизни учит ребёнка сопереживать другим.
5. **Избегание сравнений с другими детьми.** Это предотвращает занижение самооценки и чувство неполноценности.
6. **Поощрение позитивного поведения.** Поддержка усилий ребёнка, а не только результатов, укрепляет уверенность в себе.

Роль семьи и педагогов

Семья и дошкольное учреждение должны работать сообща. Родители могут:

- Создавать дома атмосферу доверия и принятия.
- Моделировать здоровое выражение эмоций (например, говорить: «Я расстроен, но могу успокоиться»).
- Включать ребёнка в совместные занятия, где он учится сотрудничать и решать конфликты.

Педагоги в детском саду, в свою очередь, организуют групповую деятельность, игры, занятия с педагогом - психологом, которые развивают эмоциональный интеллект.