

«Зачем нужно эмоциональное благополучие ребёнка»
Автор — педагог-психолог Сомова В. С.

Эмоциональное благополучие в дошкольном возрасте служит основой для гармоничного развития личности. Оно тесно связано с формированием самооценки и самоконтроля: когда ребёнок ощущает эмоциональную поддержку, ему проще научиться управлять своим поведением и верить в собственные силы.

Значима роль эмоционального благополучия и для социальной адаптации. Способность понимать собственные чувства и выражать их, распознавать эмоции окружающих помогает дошкольнику выстраивать отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. При этом важно учитывать, что у детей с особенностями развития, в том числе с задержкой речевого или психического развития, освоение этих навыков может требовать больше времени и специальной поддержки — и именно бережная, последовательная работа семьи и педагогов здесь особенно ценна.

Положительные эмоции создают благоприятные условия для познавательных процессов: в состоянии психологического комфорта ребёнку легче усваивать новые знания и проявлять любознательность. Напротив, постоянный стресс и тревожность способны замедлять развитие и снижать вовлечённость в деятельность. Нельзя забывать и о связи эмоционального состояния с физическим здоровьем: длительный психологический дискомфорт нередко отражается на самочувствии, провоцируя частые недомогания.

Эмоциональное состояние дошкольника во многом определяет его отношение к миру. Ребёнок, который чувствует себя в безопасности, обычно открыт новому опыту и готов пробовать свои силы. Уверенность в себе помогает ему ставить небольшие цели и преодолевать возникающие трудности, а постепенно формирующийся эмоциональный интеллект даёт возможность лучше понимать себя и других. Если же в эмоциональной сфере возникают устойчивые сложности, это может повлиять на психологическое здоровье в целом, снижая стрессоустойчивость и повышая риск тревожных состояний в дальнейшем.

Родителям важно создавать для ребёнка безопасную и предсказуемую среду. Чёткий режим дня, понятные правила и ощущение, что близкие рядом и готовы поддержать, существенно снижают тревожность. Большое значение имеет и умение взрослого по-настоящему слышать малыша: когда родитель помогает ребёнку назвать свои чувства, например, мягко проговаривая «Ты рассердился, потому что...», это не только учит осознанности, но и даёт ощущение, что его эмоции важны и принимаются.

Полезно постепенно обучать ребёнка способам саморегуляции. Простые игровые приёмы — упражнения на дыхание, короткие паузы для расслабления, наличие дома «уголка уединения», где можно побыть одному и успокоиться, — помогают

справляться с сильными переживаниями. Развивать эмпатию удобно через обсуждение ситуаций: можно разбирать чувства героев сказок и книг, рассуждать о том, что могло бы порадовать или огорчить того или иного персонажа. Важно при этом избегать сравнений ребёнка с другими детьми: такие сопоставления нередко приводят к снижению уверенности в себе и появлению чувства неполноценности. Гораздо полезнее замечать и поддерживать усилия малыша, хвалить за старания и настойчивость — это укрепляет внутреннюю опору и желание двигаться вперёд.

Семья и дошкольное учреждение призваны действовать сообща. Родители могут формировать дома атмосферу доверия и принятия, показывать на собственном примере, как можно выражать эмоции без агрессии, включать ребёнка в совместные дела, где он учится договариваться и находить решения в спорных ситуациях. Педагоги детского сада, со своей стороны, выстраивают групповую деятельность и специальные занятия, в том числе с участием педагога-психолога, чтобы помочь каждому воспитаннику развивать эмоциональный интеллект, учиться понимать себя и бережно относиться к чувствам других. Такая согласованная поддержка создаёт для ребёнка надёжную основу, на которой растёт уверенная, отзывчивая и гармонично развивающаяся личность.