 

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 16 «ЛУЧИК»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**



**Эмоциональное здоровье ребенка**

Педагог-психолог

Камбурова Э.Э.

2023 г

**Эмоциональное здоровье ребёнка**

**Эмоции** – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг нас или внутри нас. Главная функция эмоций - лучшее понимание людьми друг друга.

**Эмоциональное здоровье** ребенка означает, что ребенок может эффективно управлять своими эмоциями и адаптироваться к различным ситуациям в жизни. Оно включает в себя умение *распознавать, понимать и выражать* свои эмоции, а также *устанавливать* здоровые границы в отношениях с другими людьми.

Эмоциональная сфера – важная составляющая в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, во-вторых – управлять своими эмоциями.

**Понимание собственных чувств – важный момент в становлении личности.**

**Эмоциональное благополучие** обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка.

Для психического здоровья детей необходима *сбалансированность* положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Нарушение эмоционального баланса способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов.



**Как сохранить эмоциональное здоровье детей?**

* Постарайтесь быть более внимательными к ребенку.
* Помните, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы.
* Беседуйте с ребенком перед сном.
* Не высказывайте в присутствии ребенка дошкольника своих опасений относительно детского сада, поступления в школу.
* Старайтесь контролировать свои эмоции, не срывайтесь, не кричите на ребенка.
* Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком многого вы хотите от него?
* Обеспечьте ребенку правильный режим дня.
* Будьте добры, терпеливы с ребенком, верьте в его силы.
* Позвольте ребенку самому принимать решения, быть самостоятельным.



***В чем разница между эмоциональным здоровьем и психическим здоровьем у детей?*** Эмоциональное здоровье фокусируется на умении ребенка управлять своими эмоциями, адаптироваться и строить отношения. Психическое здоровье же относится к общему состоянию психического благополучия ребенка, включая наличие или отсутствие психических расстройств.

***Какие факторы влияют на эмоциональное здоровье ребенка?*** Эмоциональное здоровье ребенка зависит от многих факторов, включая качество взаимодействия с близкими людьми, семейную среду, уровень стресса, наличие поддерживающей среды в школе и возможности выражать свои эмоции.

***Какие практические шаги можно предпринять для поддержки эмоционального здоровья ребенка?*** Важно обеспечить поддержку и понимание со стороны близких взрослых, создать безопасную и поддерживающую среду, поощрять открытое общение и выражение эмоций, а также учить ребенка управлять стрессом и развивать эмоциональный интеллект.

***Как можно помочь ребенку, испытывающему сильные эмоциональные трудности?***Если ребенок испытывает сильные эмоциональные трудности, важно обратиться за помощью к профессионалам, таким как психологи или психотерапевты. Они смогут предоставить необходимую поддержку и руководство по развитию эмоциональной стабильности.

***Какова роль родителей в поддержке эмоционального здоровья ребенка?*** Родители играют решающую роль в поддержке эмоционального здоровья ребенка. Они могут создать безопасную и любящую среду, где ребенок чувствует себя принятым и понятным. Регулярное общение, выражение любви и поддержка в трудных ситуациях помогут ребенку развиваться эмоционально здоровым.

***Когда следует обратиться к специалисту?***Если родители замечают, что ребенок испытывает продолжительные и интенсивные эмоциональные трудности, которые мешают ему в повседневной жизни, стоит обратиться за помощью к специалисту. Они смогут провести анализ ситуации и предоставить необходимую поддержку и руководство по улучшению эмоционального благополучия ребенка.

**Здоровая нервная система – залог гармоничного развития вашего ребенка!**