**«Эмоциональное благополучие детей раннего возраста»**

Эмоциональное развитие в дошкольном возрасте, является важным аспектом общего психического развития ребенка, имеет особую яркую окраску и значимость. В семье ребенок должен получить первые эмоции, связанные с познанием нового, необычного, своими первыми открытиями.

Семья должна давать ребенку первые эмоции, связанные с преодолением трудностей, достижением успеха, обретением уверенности в себе и в своих силах. Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память, мышление. Эмоциональный тон присутствует уже в ощущениях, которые могут быть приятными и неприятными.

Первые эмоции ребенка, которые он испытывает непосредственно после рождения, носят отрицательный характер по физиологическим причинам. Это связано с резким изменением средовых факторов, к которым он привык в утробе матери. И эти отрицательные эмоции выполняют защитную функцию и являются сигналом для окружающих о неблагополучии ребенка (голод, холод, мокрый)

Эмоции в раннем возрасте неустойчивы, кратковременны и имеют бурное начало. Эмоции во многом определяют поведение ребенка, именно поэтому оно так импульсивно и часто непредсказуемо.

Эмоции не только ощущаются, но и осмысливаются. Положительные эмоции увеличивают мотивацию, отрицательные – уменьшают.

Малышам присуще повышенная эмоциональность, внушаемость, впечатлительность. Им легко передается настроение близких людей. Пугаются если родители ссорятся или громко говорят, эти отношения травмируют малыша. Они легко заражаются настроением окружающих сверстников. Стоит заплакать одному, как по цепочке начинают плакат другие. Внимательные родители обязательно заметят, как малыш реагирует в различных ситуациях по-разному: огорчается или радуется, улыбается или хмуриться, обижается в ответ на резкий тон взрослого, выражает удовольствие при виде знакомого лица, игрушки.

Постепенно взаимодействие с взрослым, который не только проявляет заботливое отношение к нему, стремиться наполнить жизнь разнообразными впечатлениями, подбирать интересные задания, организовывать игру, занятие, прогулку с ребенком, создавать положительный эмоциональный настрой, вызывают у малыша положительные эмоции, радость, как ответственная реакция на тепло и заботу, ласку и доброту взрослого.

С момента поступления малыша в детский сад начинается новый этап в его эмоциональном развитии. Мощным побудителем эмоций становится детский коллектив, а также организованные различные виды совместной деятельности. Развивается наблюдательность, фиксирование позитивных самоощущений, а также все хорошее, что происходит с другими. Одни дети идут на контакт друг с другом охотно, приветствуя сверстника звуками-возгласами, протягивает ему игрушку, подражая друг другу, перенимают какие-то навыки. Другие наоборот плачут, толкают, отбирают игрушку, отчаянно будут сопротивляться, если вы настаиваете, чтобы он не жадничал, поменялся игрушкой, угостил кого-то. Это все естественно для детей раннего возраста. В этом случае малышу надо научиться сопереживать, приходить на помощь, откликаться на ласку: чаще всего ребенок настраивается на положительные действия, подражая действиям и эмоциям близких людей. Нужно стараться нежно и ласково разговаривать с ними, осуществлять тактильный контакт (обнимать, прижимать, гладить по голове, целовать и.т.д.)

Жизнерадостные, улыбчивые дети чаще всего растут в семьях, где к ним относятся чутко и доброжелательно, не ограничивают в действиях, удовлетворяют их все возрастающую любознательность, много им показывают и объясняют, чувствуют страх и неуверенность ребенка.

Как возникают теплые и нормальные взаимоотношения в семье?

Эмоциональная близость в семье предполагает установление взаимно приятных, дружеских отношений, симпатий, взаимоуважения, сопереживания, помощи – одним словом, основой эмоциональных связей в семье является любовь. Такие семьи отличаются позитивным отношением к жизни и другим людям. Они знают, что люди иногда могут поступать хорошо и плохо, не имеют иллюзий в отношении человеческой природы. Иными словами, члены такой семьи, назовем её нормальной, душевно-здоровой семьей, принимают людей такими, каковы они на самом деле, со всеми достоинствами и недостатками. И взрослые, и дети в такой семье обладают достаточной эмоциональной поддержкой к близкому человеку, и не испытывают раздражения, неудовольствия, оказывая такую поддержку. Семьи с дисгармоничными эмоциональными связями неосознанно ищут большей теплоты в семейных отношениях, стремятся к эмоциональному слиянию внутри семьи, увеличивая тем самым эмоциональную зависимость друг от друга.

Детско-родительские отношения в дисгармоничных семьях отличаются гипо- и гиперконтролем и проявлением социальных отрицательных эмоций по отношению к другим членам семьи, чаще к детям. В дисгармоничных семьях преобладает недоверчивое, настороженное отношение к людям за пределами семейного мирка. Такое настороженное отношение к миру за пределами семьи можно назвать отношениями на основе деловой договоренности, по типу «а что я с этого буду иметь?». Подчеркнем, такой тип отношений приводит к эмоциональной взаимозависимости и формирует отрицательное отношение к тем, кто не желает сиюминутно удовлетворить притязания на эмоциональную подпитку.

В.А.Сухомлинский говорил: «Самое трудное в воспитании – это учить чувствовать». Обучение культуре чувств включает понимание душевного состояния другого человека, умение поставить себя на место другого, понять его интересы, как свои собственные. Важно чтобы старшие и младшие в семье, доверяли друг другу, соблюдали суверенитет и права каждого на выбор, собственные мнения и оценку.

Маленький ребенок постоянно учится овладевать разными действиями в быту, в игре, в процессе общения, начинает осознавать, что он может что-то делать сам, и действия эти приводят к какому-то результату, вызывают различные эмоциональные реакции. Одни его поступки поощряются и приносят желаемый результат, другие – имеют неприятные последствия. Роль взрослого в этом процессе нельзя переоценить. Только мы в состоянии научить маленького исследователя действовать правильно, не доводить до беды. Даже самые маленькие дети слово «нельзя!» воспринимают, как определенный психологический барьер и часто действуют вопреки запретам взрослого. Психологи предлагают заменить эту запретную форму обращения к ребенку словом «Опасно». С одной стороны , необходимо постараться, чтобы опасные предметы (лекарства, спички, моющие средства, косметика и.т.д.) находились в пределах недосягаемости, не дразнили малышей, не привлекали его внимание яркостью, шуршанием т.т.д. С другой стороны, неплохо дать ему почувствовать, что такое «горячо», «больно», «кусается», «морозит» Отрицательный эмоциональный опыт быстро закрепится и даст положительные результаты.

Малыш хочет сам что-то сделать: съесть, снять, стянуть,открыть, достать, и не только хочет, но и может, но мама все делает за него, тем самым вызывает негативные эмоции, малыш хнычет, плачет. Вам (родителям) бывает легче и быстрее сделать вместо него, чем долго и упорно ждать результата от его действий. Вы лишаете детей радости познания и собственных открытий, опережая их стремление и желание изначально не давая проявиться их потенциальным возможностям, их самовыражению.

К примеру, сами стремитесь перевернуть листы книги, натянуть колготки, завязать бант, застегнуть пуговицы, рисовать дорожку. Благоприятного эмоционального самочувствия ребенок не испытывает. Самостоятельность не развивается, любознательность гасится. При таком подходе он не научится долгие годы самостоятельно обслуживать себя, трудиться, заниматься. Он привыкает, что все можно достичь чужими руками. У ребенка в основном будут проявляться капризные, требовательные, недовольные нотки.

Не запретами, не мелочной опекой, а добрым отношением, помощью в развитии можно привлечь ребенка к приятному и полезному «деловому» сотрудничеству» со взрослыми. Например, требуется малышу застегнуть пуговицы на рубашке. Отрицательная реакция обеспечена! Пальчики не слушаются, пуговицы выскальзывают и не желают пролезть в петли. Застегнуть необходимо, но понять эту необходимость малышу не под силу. Попробуйте поиграть с ним: сшейте корпус вагончика из плотной ткани, пришейте пуговицы, где будут колеса. Покажите, как присоединить колесо. Пусть ребенок сам повторит за вами требуемое действие рядом. Малыш научится надевать шапку, снимать кофту, застегивать туфли, выворачивать носки, обучаясь бытовым действиям, он сосредоточен, проявляет настойчивость, упорство. Малыша радует, если выполнил задуманное, это ценное чувство, вызванное достигнутым результатом, необходимо поддерживать. Похвалите, обратите внимание на его умелость, расскажите пришедшему к вам дедушке, бабушке, порадуйтесь все вместе. Положительные эмоции, предвкушение и ожидание похвалы станут для ребенка стимулом новых достижений.

Любимое занятие малыша снимать колеса с оси игрушечной машины. Он сердится, напрягается, но не прекращает попыток, желая обязательно добиться результата, таким образом, тренирует мелкую моторику пальцев рук, совершенствует целенаправленные движения, которые он может использовать при открывании и закрывании крана в ванной. Сколько радости: появление прозрачной (теплой, холодной) воды, журчание или шум мощной струи, убегание воды ручейком. Он хочет овладевать незнакомыми ему действиями и это желание недопустимо гасить!

Сколько эмоций ребенок получает от « кухонных забав»: стучит деревянной или железной ложкой о крышки кастрюль, перекидывает рожки из чашки в пластиковую бутылку, переливает ложкой окрашенную воду из одного сосуда в другой. Параллельно с этими действиями, незаметно для себя ребенок познает свойства предметов. Малыш доволен, он получил более эмоционально яркие впечатления, это никогда не забудется.

Он воспринимает мир в многообразии звуков, красок, явлений, радуется самой незначительной мелочи – солнечному «зайчику», бабочке на цветке, мокрым камушкам в луже, куличом из мокрого песка. Красивая одежда, цветущие растения, пение птиц, радуга – завораживают и привлекают малыша, понаслаждайтесь вместе с ним, помогите ему увидеть в наблюдаемом главное, ответьте на многочисленные вопросы, используйте художественное слово. Малыш часто обижается и недоумевает, за что его наказывают и запрещают такие интересные действия:

- он ведь нисколько не огорчен, что промок, топая ногами по воде!

- какая была красивая поляна одуванчиков!? А сейчас они все у него в ведерке!

С уважением относитесь к вопросу малыша, не оставляйте вопрос без ответа. Позже у ребенка появляется потребность выразить себя и свои чувства через движения, рисунок, пение. Он по-разному реагирует на музыку, с удовольствием подпевает, подтанцовывает, у него появляются любимые мелодии, понемногу начинает понимать прекрасное. Малыш с интересом воспринимает напевность, ритмичность потешек, песенок, стихов. Охотно повторяет их сам или приносит прочитать полюбившую книгу. В процессе общения ребенок узнает много новых слов, учится новым действиям. С вниманием относитесь к выбору покупок игрушек и книг, чтобы они несли какую-то ценность для ребенка, развивали его.

Рассмотрите подаренную игрушку вместе с малышом, расскажите о ней все, что вы знаете, пусть ребенок попытается повторить за вами слова и действия, выполнить ваше поручение – посадит, завернет, перенесет и.т.д. Если ребенок еще мал, не разговаривает, с помощью вопросов (Что?, Кто?, Где?) показать свои знания и имитировать движения, звукоподражания. Эта игра будет полезна во всех отношениях, обязательно вызовет только положительные эмоции, общаясь с вами. Теперь он с радостью узнает своего «героя» в любой книге, на фантике от конфет или живой природе, на даче.

Любимую игрушку ребенок может использовать, как палочку-выручалочку в любых играх, режимных моментах. От ее имени можно попросить выполнить какое-то действие, обратить внимание на что- либо , сделать замечание. Например: 2какое солнышко получилось у тебя! Но петушка оно совсем не греет, потому что ты нарисовала мало лучиков, и оно плохо светит, правда, петушок?» результат действия вы заметите сразу.

Можно найти множество способов, чтобы помочь малышу обрести такие качества, как доброта, отзывчивость, общительность. С вашей подсказки научится жалеть игрушки – куклу, мишку, собачку, а затем ребенок легко перенесет это чувство на живое. Гуляя с ребенком, предложите ему покормить собачку, птичек. Пусть при этом малыш повторит знакомые слова характерные им, споет или расскажет вместе о собачке, птичке и.т.д., также назовите действия (грызет, лает, убежала, смотрит). Все это очень заинтересует малыша, свои наблюдения он пожелает рассказать дома. Дома вместе придумайте игру, по очереди взяв на себя роль – собачки. Не допускайте обижать, бить животных, уничтожать насекомых, бездумно рвать цветы, траву и.т.д.. объясните, что все это живое, которое требует своего ухода (полива, кормления, лечения)

Продолжаются проявляться эмоциональные отношения к сверстнику, при обращении внимания взрослого на состояние другого ребенка ваш малыш способен проникнуться к своему сверстнику симпатией, а также проявить ревность. Через совместные игры, художественную литературу ребенок узнает поучительные истории, пусть герои, прочитанных книг учат и убеждают вашего малыша не драться, не жадничать, не обманывать. Малыш переживает события в сказке, волнуется за героев, хочет, чтобы было хорошо. Поэтому читайте сказки с хорошим концом.

Утром, когда приведете малыша в детский сад, помогите ему приветствовать других детей. Если у вас есть хоть немного времени побудьте в группе, на участке.. вы узнаете, какие потребности испытывают дети этого возраста. Поиграйте или порисуйте вместе с детьми. Вы приобретете новых маленьких друзей, а ваш малыш будет испытывать огромную гордость, что у него есть вы. Он научится быть доброжелательным, приветливым, внимательным к другим людям. Предложите ребенку угостить детей группы печеньем, конфетами, поделиться игрушками.

Подвижные игры исцеляют малыша от плохого настроения, не прибегайте к ограничению движений, желая утихомирить непоседу, ребенок не может бездействовать, долго стоять 9с мамой в очереди, сидеть в коляске, на стуле) он не то, что не хочет, а еще не способен в этом возрасте сдерживать импульсы желаний. Если прибегать к подобным действиям, то ребенок станет через, чур возбужденным, эмоционально-неуравновешенным. Стремясь соблюдать режим, по-прежнему старайтесь не вызвать у ребенка отрицательных эмоций. Будьте немного хитрее его. Если малыш заигрался, возбужден, не надо резко хватать его и не смотря на все протесты нести в постель. Пусть прежде получит установку на засыпание. Хотя бы так6 «Сейчас уже поздно, на небе вот-вот зажгутся звездочки. Все игрушки-зверушки тоже хотят спать, давай их уложим». Игра кончается в эмоциональном плане благополучно. Другой пример, пришли с прогулки ребенок не хочет раздеваться, но пора обедать и спать. Вы торопитесь, ругаете. А следовательно уйти с прогулки за 10 минут раньше, привлечь к этому любую игрушку, по дороге вспомнить вслух, в какой последовательности надо снимать верхнюю одежду. Малыш будет готов принять участие в раздевании, показывая свои способности кукле.

Из-за несогласованных взглядов на воспитание, непоследовательность требований взрослых, у ребенка возникает раздражительность, нервозность, упрямство. Например: «Дедушка укладывает внучку, читает ей, поет колыбельные, гладит по головке, оставляет включенный ночник, а мама кладет в кровать, тушит свет, сказав: «спокойной ночи».

- Папа настаивает, чтобы дочь ела сама, игрушки убирала сама, а бабушка всегда ее кормит, так, мол, быстрее и аккуратнее

Помните, что завышать требования, предъявленные к малышу, также не допустимо, как и занижать их.

Чтобы ребенок испытывал, как можно больше радостных эмоций постарайтесь переключить его внимание на другое, не менее увлекательное занятие.

Например: «Пожалуйста Оля, приготовь обед для своих друзей – зверушек, ты же моя помощница» Свой отказ также мотивируйте доброжелательно. «Извини, я сейчас не могу тебе помочь, потому что должна приготовить обед, скоро папа с работы придет. Ребенок выполнит просьбу, если и взрослые будут вести себя также. Его хорошее поведение всегда должно найти отклик у вас, улыбку, одобрительный взгляд. Позднее сам ребенок по мере своих возможностей сможет выбрать себе занятие по интересам, а вы должны обязательно отметить, поддержать любые успехи, помочь оценить достигнутые результаты. Обычно в 2-2,5 года ребенок начинает отделять себя от окружающих, осознавать, что он есть «Я» и вокруг себя концентрирует свои чувственные переживания: «Я хочу», «Мне хорошо», «Мне больно», «Мне холодно», «Не буду» он выражает недовольство, бурно протестует, так как уверен в правоте сиюминутного желания, он еще не способен понять тонкости человеческих взаимоотношений. В эмоциональной сфере ничего не происходит само собой, мы учим налаживать контакт друг с другом, отличать хорошее от плохого, красивое от безобразного, учим ощущать и оценивать свои возможности. Благодаря нашей любви, эмоциональной близости и поддержки малыш растет и развивается, у него возникает чувства доверия к миру, к окружающим его людям. Малышу нужны друзья, яркие впечатления и события, новые знания о которых он мог бы рассказать, поделиться. Родители обсуждайте с малышом забавные истории, которые были раньше, а сейчас вызывают улыбку. Если ребенок затрудняется в выражении своих чувств и опыта, взрослым стоит перевести диалог с ним в форму фантазий, придумать просебя историю «Если б это было так…», рассказать о себе, своих чувствах и эмоциях. Помните, что малыша можно обучить только тому, что его заинтересует, и примет он это от того человека, которому он доверяет. Обучение благоприятно и эффективно для ребенка, если он переживает чувство радости оттого, что сам он сделал и узнал. Особое место среди высших эмоций в этот период занимает чувство радости, симпатии, сочувствия и чувство стыда. Ребенок адекватно реагирует на оценку своих действий взрослым. К 3-3,5 годам малыш научится понимать и уже способен не проявлять некоторых негативных эмоций, так, как знает, что криком добиваться желаемого нельзя, что не все можно, что хочется; что не разрешается пускать в ход кулачки, настаивая на своём. Конечно, сдерживать эмоции трудно, но еще долго придется это преодолевать.

Ребенок всегда и везде должен чувствовать, что он любим и принят безусловно, ведь дети, в свою очередь, любят нас такими, какие мы есть, любят всегда и в любых обстоятельствах. Все многообразие переживаний соединяется в ощущение – меня любят! Любят просто так, за то, что я живу.

Никогда не говорите ребенку, что его не любите, научитесь доказывать малышу, что его плохой поступок вас огорчил, но это никак не влияет на отношение к нему. Любящий взрослый всегда должен выступить в роли «защитника» даже в трудных ситуациях найдите слова утешения. Старайтесь не выдавать детских тайн, не подшучивайте над ним, если это его огорчает. Не обсуждайте в присутствии ребенка его поведение с другими детьми или взрослыми. Подчеркивайте, что ваш ребенок как прежде дорог вам и необходим. Ощущение «меня любят» порождает у ребенка чувство, что в его силах ответить любовью на любовь матери \ отца. Любить становиться важнее, чем принимать любовь. Знайте если в детском саду и дома требования взрослых и стиль взаимодействия между ребенком и взрослым во многом различны, малышу трудно в них сориентироваться, и ребенок научится вести себя по-разному в разных ситуациях и в зависимости от того, с кем он в данный момент взаимодействует. Дома он будет одним, в обществе – другим, поскольку не сможет самостоятельно сформировать твердые представления о правильном, о том, что хорошо, а что плохо.

Не забывайте эмоции ребенка зависят от многих факторов: индивидуальных черт, подражательных способностей, темперамента, образа жизни семьи, отношений близких людей.