

## **Консультация для родителей «Эмоциональное благополучие ребёнка».**

При неблагоприятных условиях у детей, особенно в раннем возрасте, когда ребенок в первые попадает в незнакомую ему обстановку, то есть начинает посещать детский сад, возникает чаще всего эмоциональное напряжение и как результат – может появиться невроз, вследствие этого дети становятся более капризными, меняется настроение. Настроение у детей сменяется то плаксивостью, то агрессивностью, наблюдается быстрая утомляемость, дневной сон нарушен – плохо засыпают, сон непродолжительный. Посещая детский сад такие дети не комфортно себя чувствуют, порой не могут найти себе занятие, привлечь внимание детей сложно, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками стараются избегать. Поэтому учёные относят дошкольный возраст к так называемым критическим периодам в жизни ребёнка.

Какие же причины эмоционального напряжения у детей:

1. Требования предъявляемые к детям дома и в детском саду отличаются.
2. Родителями порой не соблюдается режим дня дома, существенно отличается от режима дня в детском саду.
3. Получаемая информация ребенком несет избыточный характер.
4. Предъявляемые требования родителями к детям порой не соответствует возрасту ребенка в отношении знаний.
5. В некоторых семьях наблюдается неблагоприятное положение.
6. Недостаток любви и ласки, которая так необходима, особенно со стороны мамы.
7. Строгость родителей, боязнь, что его накажут за малейшее неповиновение.

Родительская любовь, ласка необходима ребёнку не только в период младенчества, но особенно нужна в период, когда вы в первые разлучаетесь с ребенком, когда он начинает посещать детский сад. Необходимо всё - и "медвежьи шалости" и "телячьи нежности", старайтесь как можно больше разговаривать с детьми при этом побуждая детей на положительные эмоции. Родительское

внимание и ласка не должны ограничиваться только поцелуями, есть множество других способов их выражения.

- Как вариант с детьми можно поиграть в игры, направленные на тактильные восприятия. Например, можно предложить ребёнку игру – «Что нарисовали у него на спинке?» так во время рисования можно озвучивать изображения (котик, собачка, цветочек и т. д.)
- Утром, отправляясь в детский сад не забудьте нежно и ласково обнять его, сказать ему как вы его любите, крепче держите его за руку, это придаст ребёнку уверенности в своих силах.
- Перед тем как укладывать ребёнка спать не забывайте, что игры все должны нести малую подвижность, так как спокойная обстановка благоприятна хорошему сну и быстрому засыпанию. Перед сном непременно почитайте книжку, можно рассказать ребёнку сказку собственного сочинения. Не стесняйтесь целовать ребёнка перед сном.
- Если ребёнок перевозбудился, можно взяв ребёнка на руки, прижимая к себе, немного покачивая спеть успокаивающую колыбельную песенку, так как музыка успокаивает. Чувствуя ритмичное покачивание произойдёт близкий контакт между Вами и ребёнком.