



**ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МАРАФОН ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Я в порядке!»**

Эмоциональное благополучие ребенка

**Буглеева Т.В., ст.преподаватель кафедры
общей и специальной
педагогике и психологии ККИРО,
педагог-психолог МБУ ЦППМиСП №9**

Основные компоненты эмоционального благополучия

- уверенность в себе;
- удовлетворенность своих потребностей;
- хорошее настроение;
- здоровье;
- повышенная работоспособность



Некоторые навыки, которые помогают поддерживать эмоциональное благополучие ребёнка:

Здоровые отношения и поддержка.

Создаем открытую и поддерживающую атмосферу, где дети могут выражать свои чувства и эмоции.

Развитие эмоциональной грамотности. Учим детей называть эмоции, понимать их возникновение и последствия, а также развивать стратегии по осознанному управлению чувствами.

Физическая активность и здоровый образ жизни. Спорт, игры и физические упражнения помогают высвободить энергию и напряжение, способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья.

Развитие социальных навыков. Поощряем активное участие детей в социальных группах, помогаем им развивать навыки коммуникации, решения конфликтов и сотрудничества.

Управление стрессом и расслабление. Можно научить детей стратегиям управления стрессом и расслаблению: различным техникам дыхательных упражнений, медитации, йоги.

Демонстрируем модельное поведение



Потребность в физической и психологической защите



- Качественно проводимое совместное время с ребенком;
- Баланс эмоциональных «поглаживаний» и «уколов» (примерно 7*3);
- Отказ от «глобальной» похвалы в пользу дифференцированного оценивания;
- Совместная еда (и другие семейные ритуалы).
- Разговоры с ребенком на темы, вызывающие у него интерес («присоединение» к его интересам в домашних играх, в TV, в музыке, книгах и в других сферах).
- Обеспечение детям их потребности в кинестетическом контакте и ласке (прикосновения, поглаживания, удерживание соприкосновения до появления тепла, массаж шейно-воротниковой зоны ребенка и др.).

**Потребность в психологическом принятии значимыми взрослыми,
в эмпатии со стороны взрослых и в их любви.**

Техники:

- «Что во мне хорошего»,
- «Что хорошего в нашем ребенке»,
- «Сравним ожидания и реальность»,
- «Чем мы похожи на нашего ребенка»,
- «Неделя взаимной эмоциональной поддержки»,
- «Наши общие дела» и т.п.



Потребность в стабильной достойной самооценке.

Распространенные проблемы с самооценкой:

- стойко заниженная самооценка или, наоборот, гиперкомпенсаторно завышенная;
- зависимость от внешней оценки (экстернальность самооценки);
- бедная структура самосознания – ограниченные представления о разнообразии проявлений собственной личности.

Техники:

- Запрет («мораторий») на критику ребенка – до возникновения у него признаков стабилизации самооценки и развития деятельности;
- Упражнения «Что я думаю о самом себе»; «Пять минут рассказа о себе – только о хорошем»; «Копилка достижений».



Потребность в самостоятельности, в самореализации и в чувстве «я – взрослый».

Позитивное отношение родителей к этим качествам личности ребенка.

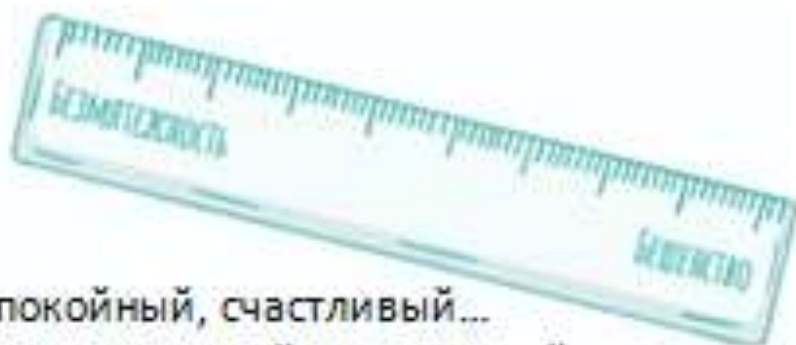
Иногда необходимо повысить самостоятельность и чувство успешной самореализации у самих родителей.

Техники:

- «Я самостоятельный»;
- «Чем мы нравимся друг другу как взрослые и самостоятельные люди»;
- «Чем я уникален в сравнении с другими» и т.п.
- «Чем уникален наш ребенок и как мы поддерживаем его уникальность»
- «Хобби нашего ребенка и возможности их развития сейчас».
- «Уже умеет и скоро научится»



ЛИНЕЙКА СТРЕССА



1. Расслабленный, спокойный, счастливый...
2. Спокойный, но более энергичный и довольный...
3. Ощущаю желание что-то делать, но все еще спокойный... Чувствую прилив сил...
4. Переполняет энергия, однако проскальзывают негативные мысли...
5. Чувствую себя нормально, количество позитивных и негативных мыслей примерно равно, но я держу баланс...
6. Начинаю чувствовать нарастающую интенсивность негативных мыслей, но все еще могу действовать сосредоточенно...
7. В основном испытываю волнение, количество негативных мыслей превышает количество позитивных...
8. (Красная зона.) Много жалуюсь, хочу, чтобы кто-то развеял мои негативные мысли, которые всплывают все чаще и звучат все громче!
9. Зациклился на негативных мыслях, не могу остановить их и выбраться из этого круга!
10. Крайне взволнован/взбешен!



Спасибо, что Вы с
нами !

г. Красноярск

МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи № 9»

Наши контакты:

Тел. 200-14-24

Сайт <http://dou24.cent9>