**Профилактика эмоционального неблагополучия у детей**

Сохранение положительных взаимоотношений со своими родителями и близкими - условие, при котором личность ребёнка будет развиваться благополучно. Хорошее отношение со стороны близких, особенно мамы и папы, необходимо ребёнку. Желание заслужить родительское одобрение, похвалу является одним из наиболее действенных рычагов воспитания. Оценка поведения со стороны родителей и близких - один из важнейших источников чувств малыша. Похвала вызывает чувство гордости, постепенно начинает появляться такое важное образование, как самоуважение.

Притязание на признание - одна из самых значимых человеческих потребностей. Она основана на стремлении получить высокую оценку своих достижений, отвечающих общественным ожиданиям людей. Стремление к реализации притязаний развивает ребёнка, делает его совершеннее. Ребёнок стремится к самосовершенствованию: он учится лучше бегать, прыгать, кувыркаться, он стремится лучше рисовать, конструировать, он хочет вообще делать лучше! Он стремится сделать лучше и самого себя: он хочет утвердиться в своих моральных качествах, он хочет быть хорошим, хочет, чтобы люди были ему благодарны, и он так старается.

Не будем иронизировать над ребенком. Мы не будем обрушивать на него реплики типа: "У тебя не выйдет, оставь это занятие…", "Помолчи, ты не знаешь…", "Оставь меня в покое, твоё дело пустое…" и пр. Ведь за подобными словами стоит пренебрежение, обесценивание ребенка. А ведь он уже личность.

После того, как у ребёнка возникло отношение к самому себе как "хорошему", у него появляется стремление к тому, чтобы соответствовать требованиям взрослых, быть признанным сейчас и в будущем. Поэтому важно, чтобы взрослый выражал уверенность в том, что ребенок обязательно научится тому, чего ещё пока не умеет; что он действительно хороший, честный, добросовестный, доброжелательный и замечательный ребёнок.

Нельзя срывать зло на ребёнке, заявлять ему: "Уйди, я тебя не люблю!" Нельзя так же сообщать ребёнку, что он тупица, лгун, воришка, безвольный, бесчестный, упрямый осёл и пр., что должно разоблачить его, больно ударить и поставить на место. Унижение - не действенное средство. Как бы ни был мал ребёнок, он оскорбится и тут же займёт негативную позицию. Унижение никогда не давало положительного результата. Не сообщайте ребёнку о том, что из него "в будущем ничего не выйдет", наоборот, верьте в него.

Лишение ребёнка перспективы, обесценивание его личности в настоящем и в будущем не укрепляют его веры в свои возможности и не вызывают желания стать лучше. Только родительская любовь и вера рождают оптимизм, желание быть хорошим. Это желание как бы подталкивает ребёнка к исполнению родительских ожиданий.

Ребёнок всегда нуждается в эмоциональной поддержке, особенно родительской. Ведь родители эмоционально всегда с ним, всегда за него, даже когда он провинился.

Стараясь не снижать притязания ребёнка на признание, надо придавать правильное направление развитию потребности в признании. Для этого необходимо искать пути к снятию негативных образований, сопутствующих притязаниям ребёнка. Так ложь, например, у него появляется тогда, когда ещё не сформирована потребность в правдивом отношении к другим людям, когда честность не стала качеством, повышающим значимость ребёнка в глазах значимых для него родных и близких людей.

Родители не должны пропускать победы ребёнка над самим собой. Заметить его борьбу с самим собой, поддержать малыша - значит придать ему силы для самого трудного - строить самого себя, опираясь на свои внутренние стремления и поступки.

Родители так же не должны принять зависть и ложь ребёнка. Должны внушать ему, как постыдны зависть и ложь, и постараться помочь ему избавиться от них. Для этого необходима постоянная совместная с ним работа, искренность последовательность самих родителей.

Но ребёнок живёт не только с родителями. Он психологически занят своими сверстниками. Это соседи по лестнице, это дети из класса. Сверстники находятся в сложных отношениях, в которых переплетены симпатии, конкуренция, стремление взять реванш, возможность играть и, наконец, радость общения.

Не нужно делать вывод, что ребёнок плох в сравнении с "типичным" или превосходит "типичного". Каждый ребёнок развивается по-своему. Не должно создаться неправильного впечатления о том, что индивидуальность развивается за счёт одних лишь врождённых особенностей. Ребёнок не может развивать свою уникальность сам. Ему нужны постоянное поощрение, доверительное общение и родительская любовь.

Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение. Можно спросить, например, было ли у них что-нибудь веселое, смешное, кто сегодня чему-то обрадовался, кого что-нибудь огорчило, а кто плакал и почему. Если дети не знают, что ответить, нужно помочь - напомнить какой-нибудь забавный эпизод или детскую ссору, спросить, из-за чего она возникла, простили ли дети друг друга. Когда подобные беседы станут привычными, дети сами будут откладывать в памяти разные эпизоды и охотно рассказывать о них.

Под эмоциональным неблагополучием понимается отрицательное эмоциональное здоровье ребёнка, которое имеет возможность наступать в различных случаях, к примеру при переживании неуспеха каком-либо вида деятельности, тем более в обстановках состязания, временами при брезгливости к определённой еде или же в обстановках жёсткой регламентации жизни в детском саду. Впрочем, более острые и устойчивые негативные эмоциональные волнения имеются при неудовлетворённости ребёнка отношением к нему находящихся вокруг людей, тем более педагога и сверстников. Острота и продолжительность данных переживаний говорят об особенной значительности для ребёнка благополучных отношениях со сверстниками.