

5 способов улучшить эмоциональное благополучие ребенка

1. Строить отношения

Значимые, стабильные отношения с членами семьи и сверстниками имеют решающее значение для эмоционального развития. Отношения должны быть взаимными и безопасными. Отзывчивые отношения помогают повысить уверенность ребенка, поощряют эмоциональную стабильность и позволяют ему развивать лучшие социальные навыки. Они также помогают выстраивать стратегии преодоления трудностей.

1. Научите понимать и управлять его собственными чувствами

Дети, которые понимают свои эмоции, менее склонны к тому, чтобы действовать, используя агрессию или истерики, чтобы выразить себя. Ребенок, который может объяснить, когда он злится или расстраивается, менее склонен использовать физическую агрессию, чтобы продемонстрировать свою точку зрения.

Независимо от возраста ваших детей, важны две вещи:

1) Повторяйте, что для детей нормально чувствовать злость или грусть. Это нормальные эмоции, и разговор о том, что они могут чувствовать, является положительным шагом в понимании и обработке того, что они чувствуют. Поощряйте их дышать медленно, чтобы помочь им успокоиться.

2) Говорите о своих собственных эмоциях и называйте их по мере того, как вы их испытываете. Это помогает нормализовать все виды эмоций, как положительных, так и отрицательных, и поможет ребенку понять свою собственную реакцию

Сохранение спокойствия и проявление стойкости позволит родителям укрепить безопасную эмоциональную реакцию и продемонстрировать детям, что можно держать свои эмоции под контролем. Это заставит их поверить, что они могут справиться с любыми испытаниями, которые им преподнесет жизнь.

3. Будьте активны!

Физическая активность приносит массу пользы для психического и физического здоровья. От большей уверенности и самоуважения до улучшения сна и большей энергии, это естественное средство для снятия стресса.

- Прогулка по лесу
- Семейная велопрогулка раз в неделю
- Ходьба, езда на велосипеде или самокате в школу

Посмотрите видеоролики с упражнениями для детей на YouTube или найдите в Интернете веб-сайты, содержащие полезные ресурсы.

4. Поощряйте творчество

Творчество стимулирует наш разум, воздействует на наши чувства и позволяет нам выражать себя. Помимо развлечения, искусство позволяет нам исследовать материалы и пробовать что-то новое.

Любой может выразить себя с помощью любого количества материалов, особенно в искусстве природы, где палки, грязь и листья легко доступны и могут быть использованы для игры со скульптурой, формой и видом. Это великолепно для их воображения!

Исследуя такие материалы, как краски, мел, грязь, глина, карандаши, листья, веточки, шишки, песок и вода, дети будут способствовать умственному развитию и получать удовольствие, что само по себе улучшит их настроение и снимет напряжение.

Вы также можете стать креативным, слушая успокаивающую музыку. Это не только расслабляет, но и может создать спокойную, тихую обстановку, которая поможет вам успокоить дыхание и побудить творчество течь.

4. Помогать другим приятно

Оказание помощи как близким, так и незнакомым людям в равной мере повышает удовлетворённость жизнью. После оказания помощи кому-либо, тело помощника вырабатывает эндорфины - мозговые химикаты, которые уменьшают боль и усиливают эйфорию. Это создает прилив восторга, за которым следует период спокойствия. Эндорфины также вызывает даже воспоминания своих альтруистических поступков - даже спустя долгое время после того, как они произошли.

Также важно, чтобы дети относились к себе так же по-доброму. Во взрослом возрасте наши тревоги могут заставить нас наказывать себя за то, что мы «должны были сделать» или «могли бы сделать лучше». Вместо того чтобы быть негативными, дети должны уметь признавать позитивные стороны и помнить, что нужно относиться к себе с той же заботой и вежливостью, с которой они относятся к другим.

Педагог-психолог Костенко К.И.