

Консультация для родителей
Подготовила педагог- психолог
Скобенко А.П.
Февраль 2026.

«Эмоциональное неблагополучие детей»

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте и, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Эмоционально благополучный ребенок: улыбчив, непосредствен, разговорчив, доброжелателен, слушает других, способен преодолеть эгоцентрическую позицию, не грубит родителям, не драчлив, не криклив, не обижает других. Эмоциональное благополучие ребенка свидетельствует, что представления взрослых о том, что необходимо и интересно ребенку, соответствует его реальным потребностям.

В противоположность этому эмоциональное **неблагополучие**, как правило, говорит о дисбалансе между этими факторами.

Причины эмоционального неблагополучия ребенка: □

-нарушение режима дня; □ несогласованность требований к ребенку; □

-желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту;

-изобилие информации;

- неблагополучное состояние в семье;

- чрезмерная строгость родителей или взрослых, наказание, боязнь ребенка сделать что-то не так.

Эмоциональное благополучие может нарушить и то, что ребенок не получает достаточно любви и ласки от своих родителей, особенно от матери. Всё это порождает изменения в эмоциональной сфере. Эмоциональное неблагополучие ребенка складывается постепенно и проявляется в виде личностных реакций на поведение окружающих.

Основные **условия эффективности** собственного поведения взрослых, позволяющие свести к минимуму возможность возникновения эмоционального неблагополучия ребенка, следующие:

-принятие ребенка в единстве его позитивных и негативных качеств;

-создание в семье атмосферы положительных эмоций;

- создание в семье атмосферы безопасности для ребенка;

-поощрение и стимуляция развития всех способностей ребенка - эмоционально-волевых, интеллектуальных, психомоторных (например, родители часто совершают ошибку, не придавая

эмоциональному благополучию ребенка должного значения, а считая, что успешность обучения является более важным показателем его развития, впоследствии может довольно негативно сказаться на психическом здоровье ребенка);

-в зависимости от возраста и поведения ребенка варьирование взрослыми собственных стратегий поведения, включая формы поощрений и ограничений (например, хвалить за реальные результаты и игнорировать демонстративные реакции ребенка в зависимости от степени их выраженности и места проявления);

-включенный в детскую жизнь, в том числе в игровую деятельность ребенка. Признаки здорового эмоционального состояния у детей от четырех до шести лет:

-ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра);

- начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;

-проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам);

- ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

Симптомы эмоциональных проблем от трех до шести лет: □

-частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;

- частые и тяжелые конфликты с другими детьми;

- постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;

- общая неспособность следовать правилам и указаниям;

- нежелание разговаривать и договариваться;

-внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;

-постоянная меланхолия.

Тест на оценку уровня тревожности и выявление признаков психического напряжения по А.И.Захарову

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для Вашего ребёнка.

Если это проявление ярко выражено, поставьте 2 балла;

- если оно встречается периодически – 1 балл;

- если отсутствует – 0 баллов.

1. Легко расстраивается, много переживает.

2. Часто плачет, ноет, долго не может успокоиться.

3. Капризничает и раздражается по пустякам.

4. Часто обижается, дует, не переносит никаких замечаний.

5. Бывают припадки злости.

6. Заикается.

7. Грызёт ногти.

8. Сосёт палец.
9. Имеет плохой аппетит.
10. Разборчив в еде.
11. Засыпает с трудом.
12. Спит беспокойно.
13. Неохотно встаёт.
14. Часто моргает.
15. Дёргает рукой, плечом, тербит одежду.
16. Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.
17. Старается быть тихим.
18. Боится темноты.
19. Боится одиночества.
20. Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен.
21. Испытывает чувство неполноценности.

Обработка результатов 28-42 балла – невроз, высокая степень психоэмоционального напряжения.

20-27 баллов – невроз был или будет в ближайшее время.

14-19баллов – нервное расстройство, средняя степень психоэмоционального напряжения.

7-13 баллов – высокая степень психоэмоционального напряжения, ребёнку необходимо внимание.

Менее 7 баллов – отклонения несущественны и являются выражением возрастных особенностей. Любите своих детей, больше времени проводите с ними, и, тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными людьми!