**Эмоциональное благополучие ребенка**

На сегоднешний день необходимо уделить особое внимание на проблему эмоционального благополучия ребенка, это объясняется тем, что ежегодно возрастает количество детей с отклонениям при развитии эмоции.

Жизнь человека немыслима без эмоций и огорождать ребенка от них невозможно, да и нет надобности. Так как мозг нуждается в напряжении, тренировке, закаливании в такой же степени, как и мышцы. Для человека важно не сохранение однообразно положительных эмоциональных состояний, а постоянный динамизм в рамках определенной, оптимальной для данного индивида интенсивности. Современный ребенок не всегда способен понять свои эмоции и осознать, он не может выражать свои чувства, а если и выражает их, то в резкой форме. Именно это является причиной возникновения проблем в общении.

Одной из главных задач образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, в том числе их эмоционального благополучия.

В соответствии с этим актуальность данной темы, выявленна по трем направлениям:

* социально-педагогическим;
* научно-теоретическим;
* научно-методическим.

Эмоциональное благополучие / неблагополучие – это качественная оценка эмоционального состояния. Основные компоненты эмоционального благополучия, это - уверенность в себе; удовлетворенность в своих потребностях; хорошее настроение; здоровье; повышенная работоспособность [1, с.523]. Выделяют несколько компонентов эмоционального благополучия, каждый из которых представляет собой неразрывную связь между положительными и отрицательными. Все вместе они определяют уровень эмоционального благополучия ребенка.

1. Эмоция удовольствия - неудовольствия как компонент фона настроения.

2. Переживание успеха - неуспеха достижения поставленных целей.

3.Ощущение комфорта ввиду отсутствия внешней угрозы.

4. Ощущение комфорта в присутствии посторонних людей и при взаимодействии с ними.

5. Переживание оценки другими результатов деятельности.

Эти компоненты могут иметь разное содержание, однако их отсутствие невозможно. Эмоциональное благополучие ребенка проявляется в уверенности в себе, чувстве защищенности, хорошее самочувствие и жизненные успехи зависят от окружающих его людей. Для каждого важно иметь верных друзей, которые не только общаются с нами, для разнообразия, но и могут оказать помощь в трудной ситуации.

Г.А.Урунтаева под эмоциональным благополучием выделяла понимание таких чувств, как: уверенность, безопасность, которые позволяют ребенку развиваться полноценно и формируют у него положительные качества [2]. И.М. Слободчеков считает, что если ребенок в своей деятельности ощущает эмоциональный комфорт, то у него будут сформированы такие качества, как: высокая самооценка, сформирован самоконтроль, его деятельность будет нацелена на успех, сформировано умение налаживать контакт внутри семьи и вне её. Согласно исследованиям ученых Л.А. Абрамян, М.И. Лисеной, Т.А. Репеной эмоциональное благополучие можно понимать, как хорошее самочувствие ребенка, которое проявляется в удовлетворении возрастных потребностей. Кошелева А.Д., Перигуда В.И., Шагроева О.А. [3] говорят об эмоциональном благополучие, как о состоянии ребенка при котором ребенок испытывает эмоциональный комфорт, данное состояние является базовой в отношении ребенка к миру, познавательную сферу, на стиль переживания нежелательных ситуаций, на отношение со сверстниками. Надо понимать, что понятие «эмоциональное благополучие» более широкое, чем понятие «эмоциональное здоровье».

Это подтверждается тем, что Всемирная организация здравоохранения использует в своей практике понятие об эмоциональном благополучии при определении состояния здоровья. Если человек испытывает эмоциональное благополучие, то у него наблюдается низкий уровень тревожности, высокий уровень активности и работоспособности. Эриком Эриксоном [4] в качестве условий обеспечивающие эмоциональное благополучие были выделены следующие составляющие: индивидуальность; коммуникабельность; лидерские качества.

Ключевым словом для описания эмоционального благополучия является «гармония» или «баланс». Прежде всего, это гармония между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и психическим благополучием. Только согласованное взаимодействие двух этих систем, их единство в решении поставленных задач может обеспечить успешное выполнение любых видов деятельности.

Следует отметить, что только совместные действия родителей и педагогов могут принести положительный результат и внести в душу ребенка мир и гормонию, а используемые в комплексе технологии в итоге сформируют у ребенка стойкую мотивацию.

**Литература**

1. Маслоу, А. Г. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Г. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1997. – 430 с.

2. Алямовская, В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. — М.: «Издательство Скрипторий 2000», 2002. - 80 с.

3. Абрамян, Л.А. Эмоциональное благополучие ребѐнка как основополагающий фактор развития личности [Текст] / Л.А. Абрамян // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. - Одесса : изд-во Одесса, 1990. - с. 3-7.

4. Андрюшкина, Е.Н, Рзянкина, М.Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях [Текст]/Е.Н. Андрюшкина, М.Ф. Рзянкина. - Ростов-на- Дону: Владос, 2007.–47 с.